

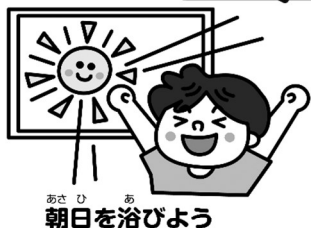
# 9月給食だより

杉並区桃井第三小学校  
令和3年 9月1日

## 生活リズムを整えよう!

ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



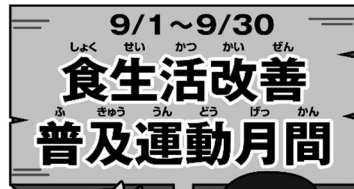
トイレに行こう



行ってくるーす!

## 生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



### 生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

### 生活習慣病の原因



### 家族みんなで! できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<p>●よくかんで食べる</p>	<p>●野菜料理を1品増やす</p>	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>●いつもより多く歩く</p>	<p>●毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>●30分以上の運動を週2回以上行う</p>

## 秋の風物詩 お月見



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日々は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

### 地域によって違う? 月見団子

<p>関西地方</p> <p>里いものような形で、あんこを巻き付けてある。</p>	<p>愛知県名古屋市</p> <p>里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。</p>	<p>静岡県中部地方</p> <p>へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。</p>
---	---	--

# [ 9 月 献 立 表 ]

2021年 9月

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	豚丼	○	かぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー	豚肩肉、★油揚げ、 淡色辛みそ、赤色 辛みそ、ゼラチン	米、★米粒麦、しら たき、さとう	さやいんげん、か ぼちゃ、こまつな	655 kcal 23.8 g 18.0 g 2.8 g
3 金	高野豆腐のそぼろごはん	○	冬瓜スープ もやしの梅醤油あえ	とり挽き肉、★高 野豆腐、さば節、と り肉、★油揚げ、★ かまぼこ、★とう ふ	米、★米粒麦、さと う、でんぶん	にんじん、万能ね ぎ、さやいんげん	620 kcal 28.1 g 19.3 g 3.1 g
6 月	冷しきつねうどん	○	三色和え 冷凍みかん	さば節、★たまご、 ★油揚げ	★生うどん、さと う	油、ごま油、白炒り ごま	597 kcal 24.3 g 19.1 g 3.1 g
7 火	青椒肉絲丼	○	わかめスープ 華風きゅうり	豚肩肉、★高野豆 腐、さば節、★とう ふ	米、★米粒麦、でん ぶん、さとう	炒め油、白炒りご ま、ごま油	591 kcal 23.1 g 19.2 g 2.4 g
8 水	ピザトースト	○	青菜とコーンのスープ フルーツポンチ	ベーコン、さば節、 ★たまご	★ピザ用チーズ、 飲用牛乳	★無塩塩パン、で んぶん、さとう	591 kcal 22.2 g 22.7 g 2.2 g
9 木	きのこごはん	○	菊花蒸し けんちん汁 わかめときゅうりの酢の物	★油揚げ、豚挽き 肉、さば節、★とう ふ	飲用牛乳、生わか め	米、★米粒麦、さと う、でんぶん、こん にやく、じゃがい も	648 kcal 23.8 g 18.9 g 3.0 g
10 金	トンファン	○	中華スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	豚肩肉、★かまぼ こ、とり肉、★とう ふ、とり骨(スー プ)、★大豆	飲用牛乳、★ちり めんじゃこ	米、★米粒麦、さと う、はるさめ、でん ぶん	694 kcal 29.7 g 21.4 g 2.9 g
13 月	麦ごはん	○	カレーコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁 小松菜ともやしのおかかじょうゆ	豚挽き肉、★たま ご、★とうふ、淡色 辛みそ、赤色辛み そ、かつお節	飲用牛乳、煮干し (だし)、乾燥わか め	米、★押し麦、じゃ がいも、マッシュ ポテト、★小麦粉、 ★パン粉	670 kcal 22.0 g 20.5 g 2.5 g
14 火	キャロットライス	○	真鯛のハーブパン粉焼き トマトと卵のスープ 何でも千切りサラダ	真鯛、とり肉、★た まご、とり骨(スー プ)	飲用牛乳、★粉チ ーズ、干ひじき	米、★米粒麦、★パ ン粉、でんぶん、さ とう	593 kcal 19.1 g 21.2 g 2.3 g
15 水	ビスキュイトースト	○	白いんげん豆と野菜のスープ 三色ビュッス	★たまご、とり骨 (スープ)、豚肉 (コマ)、白いんげ ん豆	★調理用牛乳、飲 用牛乳	★無塩塩パン、さ とう、★小麦粉、 じゃがいも	591 kcal 21.2 g 19.8 g 1.6 g
16 木	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	とり肉、★たまご、 さば節(だし)、 豚肩肉、★大豆	飲用牛乳	米、★押し麦、さと う、でんぶん、しら たき、じゃがいも	704 kcal 29.4 g 22.0 g 2.3 g
17 金	金平ごはん	○	ししゃものごま天ぷら 豚汁 カリカリ油揚げのサラダ	豚肩肉、★たまご、 豚肉、★とうふ、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ、★油揚げ	飲用牛乳、★し しゃも、煮干し (だし)	米、★米粒麦、さと う、★小麦粉、こん にやく、じゃがい も	670 kcal 26.0 g 24.5 g 2.9 g
21 火	切干ご飯	○	五色汁 ゆで野菜のミド'レッシング'小松 お月見団子	★油揚げ、さば節、 とり肉、淡色辛み そ、★絹とうふ、あ ずき	飲用牛乳、出し昆 布	米、★米粒麦、つき こんにやく、でん ぶん、★玉ふ、さと う、白玉粉	701 kcal 22.5 g 17.4 g 2.3 g
22 水	二色おはぎ	○	さつまい 糸寒天のれん酢かけ	★きな粉、とり肉、 ★とうふ、淡色辛 みそ、赤色辛みそ、 ★油揚げ	飲用牛乳、煮干し (だし)、糸寒天	米、もち米、★米粒 麦、さとう、こんに やく、さつまいも	609 kcal 19.8 g 15.5 g 2.2 g
24 金	スパゲティミートソース	○	バリバリサラダ ぶどう	豚挽き肉	★ピザ用チーズ、 飲用牛乳	★スパゲティ、★ わんたんの皮、さと う	623 kcal 22.9 g 18.8 g 2.6 g
28 火	麦ごはん	○	ハンバーグ フレンチポテト マカロニサラダ アップルゼリー	豚挽き肉、ゼラチ ン	飲用牛乳、粉寒天	米、★米粒麦、★生 パン粉、じゃがい も、★ツイストマ カロニ、さとう	704 kcal 22.9 g 23.6 g 1.5 g
29 水	麦ごはん	○	さんまの塩焼き 呉汁 もやしと小松菜のごま和え	さんま、さば節、 豚肉、★とうふ、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ、★大豆	飲用牛乳、出し昆 布	米、★押し麦、じゃ がいも、さとう	672 kcal 28.7 g 24.9 g 2.5 g
30 木	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ 野菜のみそ汁 筑前煮	かつお、淡色辛み そ、赤色辛みそ、と り肉	飲用牛乳、あおの り、煮干し(だ し)	米、★押し麦、でん ぶん、さとう、じゃ がいも、こんにやく	600 kcal 28.4 g 15.2 g 2.7 g

※★は本校でアレルギー対応の必要な食材についています。

※都合により献立を変更する場合があります。