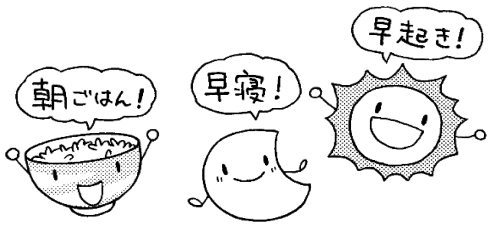
令和6年

9月 の予定献立表

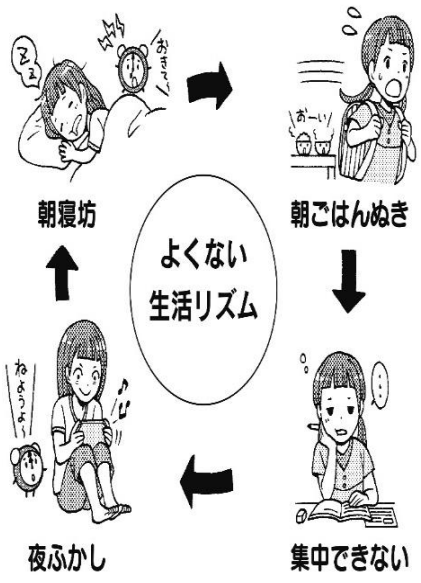
糸満学校給食センター
TEL：098-994-5800

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。学校においても毎日確認してください。

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830 kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

こんだて	2(月)　よく噛もう ひじきいため ごはん こんさいのみそしる 牛乳	3(火)　冬瓜の栄養 フルーツポンチ ごはん マーボーとうがん 牛乳	4(水)　世界のパン アーモンドはさんでたべてね チリドック コッペパン マカロニのクリームスープ 牛乳	5(木)　スポーツと食 ベビーチーズ タッカルビ ごはん わかめスープ 牛乳	6(金)　おはぎって何？ おはぎ(きなこ) やさいコロッケ あおなのバターしょうゆパスタ 牛乳
こんだて	9(月)　おいしいだし おやこどん のせてたべてね ごはん すましじる 牛乳	10(火)　トーカチ オレンジ デークニーンブシー くろこめごはん なかみじる 牛乳	11(水)　魚を食べよう ししゃもフライ 小:1本、中:2本 ごはん すきやきふうに 牛乳	12(木)　夏バテ予防 ごまドレ きゅうりとささみのサラダ ごはん やさいカレー 牛乳	13(金)　ゼリーのなぞ みかんゼリー きびなごのなんばんつけ ジャージャーめん 牛乳
こんだて	 敬老の日	17(火)　十五夜 十五夜デザート さばのゆずみそに ごはん とり肉とさつま芋のうまに 牛乳	18(水)　タコライス スライスチーズ 蒸しキャベツ タコライス ごはん もずくスープ 牛乳	19(木)タマナーチャンプルー タマナーチャンプルー ごはん クーリジン 牛乳	20(金)手洗いをしっかりしよう チリコンカン コッペパン(その他学校) 揚げパン(潮平小中) ジュリエンヌスープ 牛乳
こんだて	糸満市立学校給食センターHPでレシピも掲載中！	24(火)　八宝菜って何？ はるまき ごはん はっぽうさい 牛乳	25(水)　大豆のひみつ チーズおから ぜんりゅうふんパン ハンガリー風シチュー 牛乳	26(木)　オーツミルク オーツミルクムース たわらメンチカツ ナポリタン 牛乳	27(金)　フーイリチー フーイリチー ごはん シカムドゥチ 牛乳
こんだて	30(月)　よい姿勢 とりだんごのくろずふう ごはん はるさめスープ 牛乳	今月の糸満産野菜♪へちま		☆今月の給食目標☆ スポーツと栄養について知ろう	

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



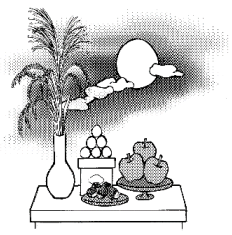
夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり翌日の朝、眠くなってなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなかったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

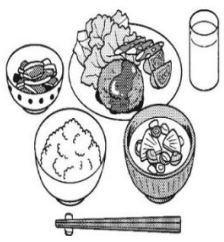
体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の８月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の９月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。





スポーツをする人の食事

スポーツをする人でも特別な食事が必要なわけではありません。基本は、主食、主菜、副菜、汁物をそろえて栄養バランスをととのえます。さらに牛乳や乳製品、果物もしっかりとりましょう。1日3食でエネルギーや鉄分、カルシウムなどが取れない場合は必要に応じて捕食をとりましょう。