

9月 給食だより

鯖江市学校給食研究部



運動と食事について考えよう

秋の訪れる時期になりました。いよいよ“食欲の秋”、“スポーツの秋”です。食事と運動のどちらが欠けても丈夫な体をつくることはできません。しっかり食べて、健康な体づくりをしましょう。

栄養素をバランスよく！

主食（ごはん）
主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）
副菜（野菜・海草・いもなどのおかず）をそろえる。








1日三食バランスよく！

朝食ぬき
昼食適当
夕食たっぷり
などはダメ！
かたよりのないようにする。

体づくりに たんぱく質！

たんぱく質は、筋肉や血液などを作る大切な栄養素です。運動でいたんだ筋肉を補修するためにも必要ですが、肉や魚の部位や、調理方法によっては、脂質の摂取も多くなります。**食べすぎには注意**し、大豆や豆製品も取り入れましょう。

食品中のたんぱく質量

 6g(卵 1コ 50g)	 2.5g(絹ごし豆腐 1/6丁/50g)
 15g(鮭1切れ/60g)	 2g(ウイナー1本/15g)
	 7.7g(豚肩ロース肉/100g)

たんぱく質の推奨量(1日)

低学年 30g
中学年 40g
高学年 45g

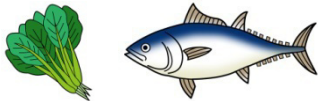
学校給食では、20gくらいのたんぱく質がとれます。

鉄・カルシウム・ビタミンCを意識して！

鉄分やカルシウムは汗とともに失われます。鉄分の不足は貧血に、カルシウム不足は骨折などのケガにつながります。また、ビタミンCは、疲れやストレスによって消費されます。運動後には、これらの栄養素も不足しないようにとりましょう。

鉄分の多い食べ物

赤身の魚 納豆
小松菜 ほうれん草など



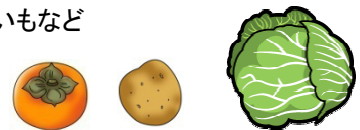
カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品 小魚
海そう類 大豆など



ビタミンCの多い食べ物

野菜 果物
じゃがいもなど



ふくい四季の行事

お魚だいすき大作戦！

9月1日から越前町で「底びき網漁」がはじまると、港に活気があふれます。海の底にすむ「カレイ」や「えび」などがたくさんとれるそうですよ。

越前さかなまつりでは、魚のつかみ取りや、漁船に乗るなどの楽しいイベントが行われ、新せんでおいしいお魚が食べられます。お魚をすきになっちゃおう！

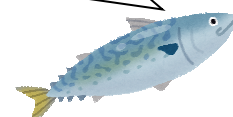
越前さかなまつりは
9月中下旬だよ



給食でできる秋の魚は…

さんまのさんしょう煮 5日(木)
さんまのかばやき 12日(木)
さばのみそ煮 26日(木)

味わっていただきましょう！





こんだてひょう

令和元年 9月
鯖江市中河小学校

月	火	水	木	金
2 ごはん 焼き肉丼 具だくさんみそ汁 きゅうりと切りほしのごま酢あえ ミニトマト	3 カレーごはん ドライカレー 海そうサラダ ラグビーチーズ	4 ごはん 大豆のいそ煮 ほうれん草のしょうが あえ なし	5 ごはん さんまのさんしょう煮 くわかめのきんぴら 秋なすのみそ汁 デラウェア	6 米粉入りパン ゴーヤとチンゲン菜の五目 いため ポークシューマイ ゆでとうもろこし ブルーベリージャム
	ラグビーワールドカップ 9/20から	アイアン献立		
エ 622 炭 88.2 タ 24.6 脂 17.4 塩 2.2	エ 745 炭 92.2 タ 30.9 脂 25.8 塩 1.9	エ 669 炭 91.4 タ 28 脂 20.3 塩 1.9	エ 699 炭 93 タ 27.5 脂 21.9 塩 3.3	エ 796 炭 115 タ 29.8 脂 24.1 塩 2.7
9 セルフおにぎり(ごはん) ぶた肉のかん国風炒め ワンタンスープ トマト 味つけこんぶのり	10 奈良茶飯 ちくわのお茶あげ もみうり にゅうめん汁	11 ごはん 吉川ナスのケチャップマ ーポ もやしときゅうりのナム ル 冷とうみか ん 連合体育大会	12 ごはん さんまのかばやき かぼちゃのみそ汁 チンゲン菜のかおりあえ お月見だんご 連合体育大会予備日	13 コッペパン かぼちゃコロッケ ゆで野菜 とうがんのちゅうかス ープ きよほう
	奈良県交流給食	5, 6年生のお弁当は学校で用 意します。	5, 6年生はご家庭からお弁 当をご持参ください。	
エ 624 炭 94 タ 23.6 脂 15.5 塩 2.3	エ 665 炭 105 タ 25.7 脂 14.4 塩 3.9	エ 664 炭 99 タ 21.3 脂 19 塩 1.5	エ 760 炭 102 タ 25.5 脂 25.4 塩 2.5	エ 525 炭 71.3 タ 18.9 脂 18.3 塩 3.1
16 敬老の日 	17 ごはん かぼちゃのとりそぼろに きゅうりのうめの香あえ グレープフルーツ	18 ゆかりご飯 つめたいぶたしゃぶ ゆで野菜のごまドレッシ ング すまし汁	19 ごはん ビビンバ わかめスープ かみかみアーモンド小 魚	20 マロンパン とりからあげレモン味 オクラ入り海そうサラダ きのこたっぷりコンソメス ープ
			菌っぴー献立	1年生 校外学習(家庭から お弁当をご持参ください。)
エ 541 炭 58.2 タ 21.9 脂 24.1 塩 3	エ 635 炭 98.1 タ 22.7 脂 15.7 塩 1.8	エ 595 炭 83.8 タ 23.8 脂 16.9 塩 2.7	エ 637 炭 84 タ 25.4 脂 20.6 塩 2.5	エ 675 炭 76.3 タ 27.2 脂 27.8 塩 3.3
23 秋分の日 	24 金時豆入り皿目ずし たまごどうふ つまみなしょうがあえ ふのみそ汁	25 ごはん すきやき風煮 小松菜とツナののりずあ え しそひじき ミニトマト	26 ごはん さばのみそ煮 きのこ汁 小松菜のごぶ漬けあえ	27 クロワッサン ハンバーグラタトゥイユ きのこことスパゲッティ ぞえ コンソメジュリエヌ ワインゼリー
	秋の収穫祭給食		鯖江和膳	
エ 0 炭 0 タ 0 脂 0 塩 0	エ 573 炭 93.4 タ 20.4 脂 12 塩 3.3	エ 668 炭 98.1 タ 23.9 脂 18.5 塩 2	エ 639 炭 87.2 タ 26.2 脂 19.3 塩 2.7	エ 541 炭 58.2 タ 21.9 脂 24.1 塩 3
30 ごはん ツナカレー さっぱり梅サラダ なしゼリー	<div data-bbox="383 1814 1212 2150" data-label="Complex-Block"> <p>きれいなものを好きになる方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆本当においしい旬の時期に食べる ◆野菜などを育ててみる ◆自分で料理をしてみる ◆行楽などで大勢と一緒に食べる ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる ◆自分の好きな味にかえてみる ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする  </div>			
しあわせ元気給食: 若狭				
エ 665 炭 109 タ 20.5 脂 14.9 塩 1.3				