

# 9月こんだてひょう

## 給食目標 ——— いろいろな食べ物を知ろう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

なが なつやす お ながき がつき ことし とく あつ ひ つつ なが つか で おも にち かい しよくじ すいみん たいちようとの なつちゅうしやうたいさく  
 長い夏休みも終わって、いよいよ2学期がはじまります。今年は、特に暑い日が続く、そろそろ夏の疲れも出てくるころだと思ひます。1日3回の食事と、睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。熱中症対策もま  
 ひつよう とうげこう すいぶんほきゆうわす こんげつ きゅうしよく なつ はやかいしやう た もの しやうかい えいよう げんき  
 だまだ必要です。登下校の水分補給も忘れないようにしましょう。今月の給食は、夏バテを早く解消するために、いろいろな食べ物を紹介します。きちんと栄養をとって元気にすごしましょう。

日	月	こんだてめい 献立名	しよく さい りやう 食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか しよくひん 赤の食品 (からだをつくるえいよう)	き しよくひん 黄の食品 (からだをうごかすエネルギーになる)	みどり しよくひん 緑の食品 (からだのちょうしをととのえる)	小 (kcal)	中高 (kcal)	
2日	月		けいほう やす 警報で休みになりました。					がつかいしよく こんだて しやうかい かいめ 9月の給食は、「まごはやさしい」献立を紹介しています。1回目は(ま)豆類を予定していましたが、学校が休みになったので、さんねん 残念ですがなくなりました。すみません。
3日	火	パン 牛乳 ポークチャップ ジャーマンサラダ ごまスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン あつあげ	パン あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ちんげんさい	621	730	(こ)は「ごま」です。昔から「長生きする薬」といわれ老化防止や生活習慣病の予防になります。セサミンという成分は、よく聞かれます。
4日	水	ごはん 牛乳 チキンマリネ ひじきのにももの とうがんスープ	牛乳 とりにく ひじき うすあげ ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん とうがん ちんげんさい	633	745	(は)は、「わかめ」ですが、海藻類をいいます。今回は、「ひじき」を使った煮物を紹介します。夏の食材「とうがん」を使ったスープも紹介します。
6日	金	ごはん 牛乳 はっぼうさい あげぎょうざ はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ ぎょうざ	こめ あぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん ちんげんさい しいたけ ねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり	643	756	(や)は、野菜です。ビタミンやミネラル、食物繊維が多いのが栄養的特徴です。中華料理の八宝菜は、野菜たっぷり料理の代表です。
9日	月	パン 牛乳 イチゴジャム メルフライ やさしいため(カレーあじ) フルーツポンチ	牛乳 メルフライ ぶたにく	パン イチゴジャム あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ズッキーニ あかピーマン みかんかん、パイかん、なし、もも	663	780	(さ)は、「魚」です。カリッと揚がった魚のフライです。フルーツポンチには、季節の果物「梨と桃」を使っています。
10日	火	ごはん 牛乳 きのこいため わかめとツナのあえもの そうめんじる	牛乳 ぶたにく わかめ シーチキン みそ	こめ そうめん	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん ピーマンしょうが キャベツ きゅうり しろうり みつば	611	719	(し)「しいたけ」ですが、きのこの仲間をいいます。きのこ類は、食物せんいが豊富で、便秘の予防にもなります。
11日	水	ごこめし 牛乳 ゴーヤチャンプル ラフテー ソーキじる	牛乳 たまご ぶたにく とうふ ぶたにく ぶたにく	こめ おしむぎ さつまいも あぶら	ゴーヤ キャベツ にんじん しいたけ ねぎ にんにく にんじん だいこん	645	759	(し)は「いも類」です。沖縄県では、少し前まで米は、貴重なものでした。芋や雑穀を混ぜたごはんは、お米を大切に食べるための工夫だそうです。
13日	金	ちやめし 牛乳 さかなのマヨネーズやき なすのそぼろに みそしる	だいつ 牛乳 あじ みそ とりにく みそ わかめ	こめ マヨネーズ ごま かたくりこ あぶら さといも	パセリ なす にんじん しめじ ねぎ えのき ねぎ だいこん	612	720	9月16日は、敬老の日です。「まごはやさしい」の食材を全部使った体にやさしい献立です。家族で一緒に食べてほしい献立です。
17日	火	パン 牛乳 コロッケ やさしいスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	パン コロッケ あぶら	レタス キャベツ にんじん パセリ	644	758	地震と津波による避難訓練をします。給食では、避難したときの非常食や避難所での食事体験を予定しています。
18日	水	ごはん 牛乳 ほねくのいそべあげ こいものにももの だんごじる おつきみゼリー	牛乳 ほねくあげ あおのり とりにく みそ	こめ こむぎこ あぶら さといも しらたまだんご ゼリー	にんじん いんげん しめじ だいこん にんじん ねぎ	649	763	お月見の行事食です。19日のお月見には、団子とおつきみ月様にお供えします。きれいなお月様の鑑賞と秋の収穫に感謝する儀式といわれています。
20日	金	ごはん 牛乳 ピーマンのピーナツいため むしなす ぶたじる	牛乳 とりにく みそ ぶたにく	こめ ピーナツ ごま	ピーマン キャベツ しめじ なす だいこん にんじん ねぎ	619	728	夏の苦手な野菜1位「ピーマン」、2位「なす」をたくさん使った、中華料理です。苦手な野菜にも挑戦してみてください。
24日	火	パン 牛乳 とうふハンバーグ フライドポテト ミネストローネ	牛乳 とりにく とうふ ベーコン	パン じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ エリンギ しめじ にんじん たまねぎ セロリ トマト	660	776	とりにくと豆腐のハンバーグは、カロリー控えめです。給食では、フライドポテトやミネストローネのボリュームのある副菜と組み合わせています。
25日	水	ハヤシライス 牛乳 やさしいあまずあえ ぶどう	ぎゅうにく 牛乳	こめ じゃがいも	たまねぎ トマト グリピース キャベツ きゅうり しろうり レモン ぶどう	668	786	小学部、中学部、高等部農作業班のみなさんが大切に育ててくれた「リリトマト」を使って、トマトたっぷりハヤシライスを作ります。
27日	金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ いためなます ひやしちゅうか	牛乳 とりにく ハム	こめ かたくりこ あぶら ちゅうかめん ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし にんじん きゅうり	650	765	夏の麺類として、「そうめん」「冷やしうどん」「冷やし中華麺」があります。この夏は、給食で3種類の麺類を紹介することができました。
30日	月	カレーパン 牛乳 サラダ きのこスープ	ぶたにく 牛乳 ベーコン	パン	にんじん たまねぎ ししとう きゅうり キャベツ だいこん レモン レタス しめじ にんじん えのき エリンギ しいたけ	634	746	ドライカレーをパンにさんだ調理員さんの手作りカレーパンです。4種類の「きのこ」を使ったスープと一緒に紹介します。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。

### 夏バテに効果のある食事

ビタミンB1は、ごはんやパンなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養です。しかし、暑さで食欲がなくなって栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い清涼飲料水のみすぎることによって不足してくる栄養です。不足すると、疲れやすくなったり、集中力がなくなってイライラしたりします。



### 朝ごはんに「くだもの」を食べよう

くだものには、私たちの脳のエネルギーになるブドウ糖や、果糖をたくさん含んでいます。朝、くだものを食べることで、眠っている間に使われたブドウ糖を効率よく吸収してすっきりと目覚めて、1日を元気に過ごせます。食物繊維もおおく含むので便秘予防にもなります。

