

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

畜産品	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き方や体温を定める
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

こんだて	給食目標 後片付けをきんとしよう	14(火) 牛乳 麦ごはん 米粉チンストログノフ サウザンサラダ シークワサーソルベ	15(水) 牛乳 麦ごはん 手づくりふりかけ へちまのみそに もも缶	16(木) 牛乳 こくとうパン ほうれん草オムレツ カラフルコーンサラダ とり肉とひよこ豆のトマトに	17(金) 牛乳 たきこみごはん 赤魚の洋風みそ焼き キャベツのゆかり和え
	栄養目標 	牛乳、とり肉、豆腐、いんげん豆 米、麦、じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン、ドレッシング、さとう、水あめ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、にんにく、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、シークワサー	牛乳、チリメン、青のり、糸けずり、ぶた肉、あつあげ、みそ 米、麦、ごま、さとう、油 へちま、にんじん、にら、もも	牛乳、卵、とり肉、ひよこ豆、いんげん豆 パン、油、てん粉、ドレッシング、じゃがいも、オリーブ油 ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、アスパラガス、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ	牛乳、とり肉、赤魚、みそ 米、油、ノンエッグマヨネーズ にんじん、しめじ、いたけ、たけのこ、ごぼう、えだ豆、パセリ、キャベツ、きゅうり、しそ、さとう
栄養価	E 639 P 19.2 F 16.9	E 566 P 24.8 F 14.8	E 613 P 24.0 F 22.6	E 508 P 22.6 F 16.7	
こんだて	敬老の日 おじいちゃん・おばあちゃん いつもありがとう!	21(火) ごはん 米粉あげぎょうざ いろどり中華サラダ わかめスープ こくとうビーンズ	22(水)★十五夜こんだて 牛乳 わかめごはん きんぴらレンコン 里芋のみそ汁 しらたま紅芋あん	23(木) 秋分の日 	24(金) 牛乳 ごはん いわしのカリカリフライ アーモンドサラダ 肉じゃが
あかさきみどり	牛乳、ぶた肉、系かまぼこ、卵、わかめ、とり肉、とうふ、大豆 米、ラー油、ごま油、さとう、米粉、てん粉、もち粉、油、ごま、こくとう キャベツ、にら、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、きゅうり、もやし、長ねぎ	牛乳、わかめ、水あめ、ぶた肉、とり肉、みそ、いんげん豆 米、油、さとう、ごま油、ごま、さいとも、しらたまだんご、べにいも れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく、たまねぎ、きゅうり、もやし、こまつな	牛乳、いわし、ぶた肉 米、水あめ、さとう、じゃがいも、てん粉、米粉、パン粉、油、アーモンド しょうが、こまつな、キャベツ、えだ豆、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにゃく	牛乳、ぶた肉、系かまぼこ、卵 米、油、ごま油、てん粉、パン粉、小麦粉、春雨、ごま、さとう たまねぎ、にんじん、パセリ、木くらげ、コーン、キムチ、きゅうり、もやし	牛乳、ちくわ、糸けずり、とり肉、ぶた肉、かまぼこ、卵 米、麦、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング 沖繩そば、油、さとう、小麦粉、こくとう、黒みつ、てん粉 しょうが、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんにく、きりぼし大根、きゅうり、シークワサー
栄養価	E 535 P 18.3 F 16.1	E 593 P 21.0 F 12.5	E 606 P 23.5 F 17.8		
こんだて	27(月) 牛乳 麦ごはん ジャージャンどうふ 大根の中華サラダ オレンジ	28(火) 牛乳 キムチチャーハン かつおフライ ハンサンスー	29(水) 牛乳 麦ごはん ちくわのオープン焼き やさしいサラダ クーリジシ	30(木) 牛乳 野菜そば きりぼし大根のウサチー こくとうアガラサー	
あかさきみどり	牛乳、あつあげ、ぶた肉、みそ、ハム 米、麦、さとう、油、ごま油、春雨 にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、たけのこ、木くらげ、にんにく、だいこん、キャベツ、えだ豆、オレンジ	牛乳、ぶた肉、かつお、系かまぼこ、卵 米、油、ごま油、てん粉、パン粉、小麦粉、春雨、ごま、さとう たまねぎ、にんじん、パセリ、木くらげ、コーン、キムチ、きゅうり、もやし	牛乳、ぶた肉、チキアギ、系かまぼこ、こんにゃく、卵 沖繩そば、油、さとう、小麦粉、こくとう、黒みつ、てん粉 しょうが、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんにく、きりぼし大根、きゅうり、シークワサー		
栄養価	E 564 P 22.3 F 15.2	E 577 P 25.1 F 18.5	E 577 P 21.7 F 17.6	E 602 P 26.2 F 19.5	

# 給食だより 9月

那覇市立那覇小学校



## 生活リズムをととのえよう♪

夏休みが終わり、1学期後半が始まりましたね。夏休みはついつい夜ふかしてしまったりもいるかもしれませんが、夜ふかしのクセを治さないと、調子が悪い状態が続いてしまいます。

最初はつらいかもしれませんが、まずは早めに起きて、学校での活動を頑張ってみましょう。また、1日3回の食事を規則正しく食べることで、生活リズムが整いやすくなります。食欲がない場合でも、果物やヨーグルトなど、少しでも食べるようにしてみましょう。

また、寝不足の時は熱中症になりやすいといわれています。休み明けの今は、無理をせずにこまめに水分を取ったり、休んだりしましょうね。

## 9月1日は防災の日!

9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの災害に備えて、非常時の食品や持ち出し袋を準備しておきましょう。

また、用意しているお家では、防災の日に合わせて中身の再チェックをしてみましょう。

## 非常用持ち出し袋を準備しよう!

右のリストは非常用持ち出し袋に入れる内容の一例です。食料品や衣類など、家族の人数分必要なものもあるので、確認してみましょう。  
最近では、100円ショップの商品を活用した非常用持ち出し袋の情報がインターネットやSNSなどで紹介されています。家族で話し合って準備してみましょう。

### 非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- 飲料水(1人1日3Lが目安)
- 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒薬、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 傘
- 懐中電灯
- 衣類
- 下着
- 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 洗面用具
- 携帯トイレ



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。  
※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。

## 非常食はローリングストックで



ローリングストックとは、災害に備えた食料品を普段から食べて、減ったら買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。この方法なら、賞味期限切れを防ぎ、無理なく備えることができます。

## 新米



9月1日からの約1か月間、給食で提供するお米は県内で収穫された新米です。沖縄では、温暖な気候で早く田植えができるため、日本一早い新米が食べられます。また、この気候を利用して、1年に2回の栽培を行う「二期作」もできます。

しかし、台風などの影響もあり、沖縄県の米の生産量は多くありません。

そんな貴重な県産米をみなさんに食べてもらうために、(公財)沖縄県学校給食会が、県内の小中学生が約2週間食べられる分を確保してくれています。今年の県産米の品種は伊平屋島産の「ちゅらひかり」と、西表島産の「ひとめぼれ」です。

最近では主食を減らすダイエットなどが流行しており、大人に影響されて子供たちのご飯の摂取量も減少しているようです。主食を減らしてしまうと、たんぱく質や脂質、塩分を過剰に取りやすくなり、子供たちの内臓には負担が大きいです。バランスのよい食事を心がけましょう。

## もう1度確認しよう! 新型コロナウイルス感染予防の手洗い



### 手を洗うタイミングはいつかな?



さいごに、オスバン(アルコール)で消毒したらかんべき!