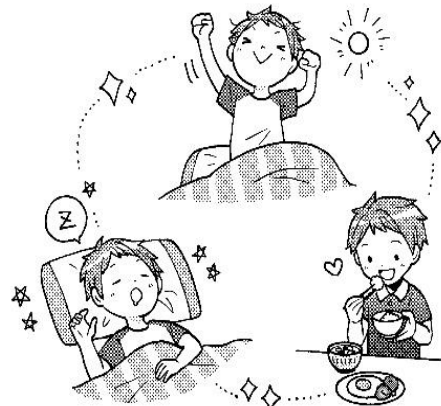


給食だより9月

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で、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。

令和4年 9月の予定献立表

※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。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
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	C=カロリー	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 あとかたづけ後片付けをきちんとしよう	栄養目標 くだもの果物や野菜を充分にとろう	1(木) 牛乳 麦ごはん 大根の中華サラダ ジャージャンどうふ れいとうパン	2(金) 牛乳 コッペパン ウインナー チリコンカン コールスロー
	あか			
あか	米,麦,小麦粉,てん粉,油,さとう,ごま,さつまいも	米,麦,卵なしマヨネーズ,さとう	だいこん,キャベツ,えだ豆,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,パインアップル	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン
みどり	5(月) 実習生作成こんだて 牛乳 麦ごはん 魚の野菜あんかけ パパイヤイリチー さつまいもと小松菜のすまし汁	6(火) 牛乳 オムライス (チキンライス&たまご&ケチャップ) ビーンズサラダ フルーツポンチ	8(木) 牛乳 冷やし中華 キムチスープ ももまん	9(金) お月見こんだて 牛乳 きびごはん とり肉の塩こうじ焼き きんぴらレンコン 里芋のみそ汁 お月見だいふく
あか	牛乳,バナナ,ぶた肉	牛乳,とり肉,卵,ひよこ豆,えんどう豆,いんげん豆	牛乳,わかめ,糸かまぼこ,ハム,卵,ぶた肉,とうふ,みそ,あずき,かんてん	牛乳,とり肉,ぶた肉,みそ,豆腐,いんげん豆
き	米,麦,小麦粉,てん粉,油,さとう,ごま,さつまいも	米,油,卵なしマーガリン,てん粉,ドレッシング,さとう,もち粉	米,麦,さとう,油	米,もちきび,米こうじ,油,さとう,ごま油,ごま,里芋,水あめ,てん粉,さつまいも,米粉
みどり	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しょうが,パパイヤ,にら,こまつな,しいたけ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,コーン,パセリ,えだ豆,きゅうり,キャベツ,みかん,もも,洋なし,ぶどう,パインアップル,さくらんぼ,ナタデココ,シークアーサー	いんげん,キャベツ,にんじん,コーン,こんにゃく,はくさい,長ねぎ,ほうれん草,しいたけ,りんご	きゅうり,もやし,にんにく,にんじん,チンゲンサイ,はくさい,キムチ
栄養価	C 629 P 24.7 F 16.6	C 607 P 23.1 F 17.0	C 602 P 23.1 F 17.7	C 543 P 21.7 F 17.5
こんだて	12(月) 牛乳 麦ごはん チキンカレー カラフルコーンサラダ なし	13(火) 牛乳 麦ごはん ちくわのオープン焼き わかめとモウウィの酢の物 クーリジシ	14(水) 牛乳 なかよしパン いちごジャム ほきのパン粉焼き ジャーマンポテト コーンスープ	15(木) 牛乳 きびごはん ぶた肉のねぎ塩いため とりだんご中華スープ バナナ
あか	牛乳,とり肉,とりレバー	牛乳,ちくわ,糸けずり,わかめ,糸かまぼこ,ぶた肉,白かまぼこ,卵	牛乳,ほき,ウインナー,とり肉,豆乳	牛乳,ぶた肉,とり肉,とりだんご
き	米,麦,じゃがいも,油,米粉,卵なしマーガリン,さとう,ドレッシング	米,麦,卵なしマヨネーズ,さとう	パン,さとう,卵なしマヨネーズ,パン粉,じゃがいも,油,米粉,卵なしマーガリン	米,もちきび,油,ごま油,春雨,てん粉
みどり	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト,アスパラガス,コーン,キャベツ,きゅうり,なし	パセリ,モウウィ,きゅうり,シークアーサー,しいたけ,とうがん,こんにゃく	いちご,にんにく,バジル,パセリ,たまねぎ,にんじん,プロクワリー,コーン	キャベツ,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,にんにく,木くらげ,青ねぎ,はくさい,バナナ
栄養価	C 627 P 19.0 F 17.9	C 563 P 20.9 F 16.9	C 577 P 23.9 F 12.6	C 626 P 20.4 F 20.8
こんだて	19(月) 敬老の日 おじいちゃん・おばあちゃんいつもありがとう!	20(火) 牛乳 麦ごはん さばのしょうが焼き せんぎりイリチー うちなみそ汁	21(水) 読書月間コラボこんだて 牛乳 じごくめいぶつ・ちのいけラーメン あげぎょうざ とろけるプリン	22(木) 秋分の日こんだて 牛乳 タやけごはん いわしのかぼすレモン煮 ひじきサラダ さつまポテト
あか	牛乳,さば,ぶた肉,こんぶ,チキアギ,うすあげ,とうふ,みそ	牛乳,みそ,ぶた肉,ナルト,豆乳	牛乳,とり肉,まいわし,ひじき,ちくわ	牛乳,とり肉,まいわし,ひじき,ちくわ
き	米,麦,さとう,油	ちゅうかめん,てん粉,ごま油,ラード,油,さとう,小麦粉,水あめ	米,油,ごま,さとう,てん粉,ドレッシング,水あめ,さつまいも	米,油,ごま,さとう,ごま油,紅芋,もち粉
みどり	しょうが,きりばし大根,こんにゃく,とうがん,にんじん,こまつな	しょうが,きりばし大根,こんにゃく,とうがん,にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,たまねぎ,えだ豆,レモン,かぼす,きゅうり,だいこん,コーン	にんじん,しいたけ,ねぎ,キャベツ,こまつな,きゅうり
栄養価	C 578 P 30.0 F 14.6	C 610 P 24.4 F 22.2	C 638 P 24.1 F 22.8	
こんだて	26(月) 牛乳 麦ごはん パンパンジー へちまの中華煮 青ざりみかん	27(火) 牛乳 きびごはん マグロのみそチーズ焼き ゴーヤーのささみ和え ゆしどうふ	28(水) 牛乳 なすミートソーススパゲティ かぼちゃひき肉フライ イタリアンサラダ	29(木) 牛乳 おやこ丼 (麦ごはん) とうふと小松菜のみそ汁
あか	牛乳,とり肉,ぶた肉,あつあげ,みそ	牛乳,まぐろ,みそ,チーズ,とり肉,ゆしどうふ	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,大豆	牛乳,とり肉,卵,とうふ,みそ
き	米,麦,ごま,ドレッシング,ごま油,さとう,てん粉	米,もちきび,オリーブ油,卵なしマヨネーズ,ドレッシング	スパゲティ,オリーブ油,さとう,ラード,油,水あめ,てん粉,パン粉,ドレッシング	米,麦,さとう,油
みどり	きゅうり,にんじん,キャベツ,へちま,こまつな,にら,しいたけ,しょうが,にんにく,みかん	たまねぎ,パセリ,ゴーヤー,もやし,コーン,ねぎ	なす,にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく,トマト,かぼちゃ,キャベツ,アスパラガス,カリフラワー	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,チンゲンサイ,しいたけ,こまつな,だいこん
栄養価	C 587 P 24.9 F 15.0	C 559 P 26.8 F 15.2	C 587 P 22.1 F 23.9	C 551 P 24.3 F 14.7

9月1日は防災の日!

9月1日は防災の日です。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で災害時の行動や、事前にできる準備について話し合しましょう。また、家にあるものを見直して備蓄の準備をしましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

①家にある食品をチェック

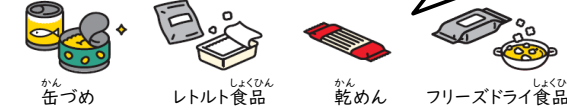
②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める

③足りないものを買いたす

④賞味期限前に食べて、食べた分を買いたす

家庭備蓄の食品の量は、「1人最低3日~1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら災害時にも使用できる「日常食品」があります。

「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



みず 水や熱源の備蓄も忘れず!

水の備蓄量は、1人1日あたり3L、最低3日分の約9L (飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットコンロやガスボンベがあると、食品を加熱することができます。準備しておく、食器を洗う水を節約できます。

【水の準備量】

3リットル × 家族の人数 × 3~7日分 = リットル

【ガスコンロ・ガスボンベ】

ガスボンベ1本の燃焼時間は1~1.5時間です。3日分(5~6本)用意すると安心ですね。

※参考資料:SAITAMA ITSUMO BO-SAI

災害時の衛生 手洗い・消毒について

災害時は不安や環境の変化で免疫力が落ちやすくなります。しっかりと手洗い・消毒をすることで、多くの感染症を予防することができます。水がある時は石けんで、ない時はウエットティッシュで拭いてからアルコール消毒をしましょう。

