

給食だより 9月

令和2年(2020年)9月4日

札幌市立手稲東中学校

給食だよりNo.5

今こそ、食生活を見直そう！

厚生労働省では毎年9月を「食生活改善普及月間」としています。今年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「毎日プラス1皿の野菜」や「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日のくらしに with ミルク」が重点目標とされています。新しい生活様式が求められる今、自宅での食生活がより重要になってきます。この機会に日々の食生活を見直し、毎日を健康に過ごしましょう。

おうちご飯にバランスプラス

便利な加工食品やテイクアウト・デリバリーの利用が多くなると、炭水化物に偏ったり、塩分や脂肪の摂りすぎになったりする可能性があります。野菜をプラスすることで、グンとバランスが良くなります。**主食・主菜・副菜**の3つを組み合わせることを意識して食事を選びましょう。

〈主食〉ごはん・パン・麺を主な材料とした料理

炭水化物を含み体のエネルギーになる

〈主菜〉魚・肉・たまご・大豆を主な材料とした料理

たんぱく質や脂質を多く含む

〈副菜〉野菜・いも・海藻などを主な材料とした料理

ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含む



《主食・主菜・副菜がそろった組み合わせの例》



弁当は、主食・主菜・副菜がそろっていますが、野菜が不足しがちなので煮物などの副菜を一品プラスするとよりバランスが良くなります。乳製品や果物をプラスするのもおすすめです。

食を共にしよう

誰かと一緒に食事をするを「共食^{きょうしょく}」言います。ライフスタイルの多様化にともない、家族がバラバラの時間に食事をする時間も少なくなっている昨今ですが、共食をすると良いことがたくさんあります。複数で食事をする、1人の時よりも品数が増え、栄養のバランスの良い食事になったり、食事の会話の中でマナーや食文化を学んだりすることもできます。そして何より、楽しく食事をする事で豊かな心を育みます。毎日ではなくても、週に数回は家族そろって食事をする時間を作ってみてほしいと思います。

しかし、コロナ禍で新しい生活様式が求められる今は、楽しくおしゃべりをしながら食卓を囲むことがなかなか難しい状況ではあります。食事の会話は控えつつも、それ以外のところで「今日は何を食べようか。」「今日はこれを作ってみよう」「給食のメニューは何だった？」といった会話をすることも共食につながります。このような時だからこそ、そういった日常の会話を大切にしてみてください。

9月の予定献立



7 フードリサイクルレタス	8 白飯 塩ワタンスープ ひじき春巻 マーボーなす	9 冷やしきつねうどん シナモンポテト 梨	10 深川めし とんかつ ごま和え	11 西区産小松菜 ミニトマトきゅうり
角食 レタス入りミネストローネ 鮭ザンギ チョコクリーム	精白米/ワタンス 豚肉 人参 ほ うれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/だけのご 人 参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油/なす 油 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 赤みそ 油 片栗粉	ソフトめん 油揚げ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草/さつまいも 油/梨	胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 赤みそ 葉大根/豚 肉 小麦粉 卵 パン粉 油/小松 菜 もやし すりごま	精白米/厚揚げ 小松菜 たもぎた け 赤みそ 白みそ/鶏肉 豚肉 玉ねぎ しょうが ラード 片栗粉 米粉 玉ねぎ しょうが にんにく 片栗粉/大根 まぐろ水煮 きゅう り 人参 白ごま
14 揚げパン(きなこコッペ) イタリアンスープ ラーメンサラダ ヨーグルト	15 陸上競技大会 	16 ゆであげシーフード トマトソース かぼちゃサラダ 黄桃缶	17 ツナライス チキンクラッカー揚げ 小松菜サラダ	18 白飯 スンドゥブチゲ かわいい唐揚げ(天つゆ) 冷凍みかん
コッペパン きな粉 油/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコ ーン パセリ マカロニ/ラーメン ハム きゅうり もやし ホールコ ン 白ごま/ヨーグルト		スバゲティ パセリ ベーコン オ リーブ油 えび いか あさり 玉 ねぎ 人参 セロリ にんにく 小 麦粉 トマト缶 トマトピューレ ケチャップ/かぼちゃ 油 ハム 人参 キャベツ きゅうり 白ごま /黄桃缶	胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干しいたけ グリ ンピース/鶏肉 小麦粉 卵 クラ ッカー 油/ハム はるさめ ひじ き 小松菜	精白米/豆腐 豚肉 しょうが に んにく トウバンジャン 赤みそ あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ にら/かわいい 片栗粉 油/冷凍み かん
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 沖縄そば アメリカンドッグ (ケチャップソース) パイン缶	24 コーンピラフ 十勝大豆コロツケ フルーツサワー	25 白飯 厚揚げの中華煮 揚げポークシュウマイ のりとあさりの佃煮
		ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく こねぎ ほうれん草/ポ ークフランク 小麦粉 ベーキング パウダー 卵 牛乳 油/パイン缶	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッ シュルーム パセリ 油/じゃがい も 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 とうもろこしでん粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみ かん缶 ヨーグルト	精白米/厚揚げ 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たもぎだけ だけのご グ リンピース きくらげ しょうが にんにく 片栗粉/玉ねぎ 豚肉 牛肉 片栗粉 小麦粉 油/あさり しょうが のり ひじき
28 横割バンズ パンプキンシチュー エビバーグ (照り焼きソース) スライスチーズ ほうれん草とベーコンの サラダ	29 西区産小松菜 スープカレー 小松菜とコーンのサラダ	30 お月見献立 たぬきうどん 梨 ごまだんご	10月1日 チキンライス 高野豆腐のフライ フルーツミックス	2 白飯 肉じゃが サバのソース焼き からし和え
バンズパン/ベーコン かぼちゃ 玉 ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 チーズ スキムミル ク/えび たらすり身 玉ねぎ 片栗 粉 卵白 はちみつ 油/スライスチ ーズ/ベーコン ほうれん草 もやし 白ごま	精白米 鶏肉 にんにく じゃがい も 油 かぼちゃ さやいんげん ぶたしめじ 玉ねぎ セロリ りん ご しょうが にんにく トマト缶 /ハム 小松菜 ホールコーン 白 ごま	ソフトめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼ う 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ たもぎだけ 干しいたけ/梨/白 玉もち 黒すりごま	胚芽米 大麦 バター トマト缶 鶏肉 たまねぎ 人参 マッシュル ーム グリンピース/高野豆腐 小 麦粉 パン粉 白すりごま 卵 パ ン粉 白ごま 油/みかん缶 パイ ン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん 缶	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切り干し大根 さ やいんげん たもぎだけ 干しい たけ しょうが/さば しょうが 赤みそ 白ごま/ちくわ 小松菜白 菜

*牛乳は毎日200ccつきます。

*果物は市場の状況によって変更する場合があります。

*海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。