

9月のこんだて



《今月の目標》 残さず食べよう

富山県立しらとり支援学校

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
3 オレンジサラダ オムレツ チョコクリーム やさい スープ 751 26.5 374	4 パナナ ひじきサラダ やさい ラーメン 453 21.2 332	5 おひたし さけのしおやき ごはん じる 639 32.6 303	6 あんにんデザート バンサンスー ごはん マーボ どうふ 741 27.0 392	7 れいとう アップル はりはりあえ しるみさかなフライ ごはん けんちん じる 716 25.5 361
10 ミニトマト ブロccoli メンチカツ くるみパン きのこ スープ 815 32.6 328	11 キャベツと きゅうりのしおもみ とりにくの アーモンドがらめ ごはん どうがんの えびあんかけ 823 31.9 307	12 きよほう じゃがいもの チーズあえ とりにくの パーベキューソース ごはん はくさい スープ 776 29.5 338	13 ぶどうゼリー ミニトマト おひたし さばのつがマスタードやき ごはん みそしる 800 30.4 383	14 オレンジ コーンあえ はるまき えびと さけ ごはん どうふの うまほ 773 30.4 372
	18 ラーメンサラダ グリルチキン バターロール よくぼり スープ 678 33.6 315	19 あおじそあえ カレーコロッケ ごはん かりどり 776 27.4 325	20 こまずあえ さんまのしおやき くり ごはん むらくも じる 794 36.5 394	21 みかん つぼづけ おにぎり ぶたじる 455 18.2 292
●下記の数値は献立 の栄養価を表していま す。小1~3年はこの値 の70%、小4~6は80% になります。 エネルギー カリウム ↓ ↓ Kcal g mg	25 おつきみデザート ゆでブロッコリー スパゲティナポリタン ハンバーグ クロワッサン 1135 38.4 409	26 クレープ コールスロー サラダ ふくじんづけ ウィンナーカレー 868 24.2 306	27 ポテトサラダ ふくらぎの てりやき あさりのつくだに ごはん わかめ スープ 776 31.0 299	28 ババロア たいごんの あまずあえ シューマイ ちゅうかどん 822 33.5 379



旬の食べ物を味わいましょう

秋は、野菜や果物などの農産物や、魚介類が、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な季節です。

9月給食だより

富山県立しらとり支援学校

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミン B1 は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ！

9/1 防災の日 - 備蓄食の見直しを！

大規模災害や新型感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。

しらとり支援学校では、9月4日に備蓄食体験を行います。

最低限、備えておきたい物

