

# 9月給食だより

## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう

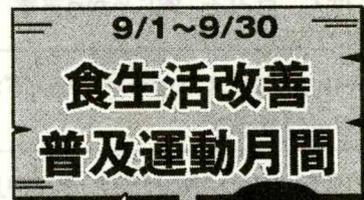


トイレに行こう



## 生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていだければと思います。



家族みんなで!

### 生活習慣病とは... できることから始めてみましょう...

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

#### 生活習慣病の原因



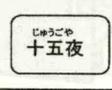
初級	中級	上級
<p>●よくかんで食べる</p>	<p>●野菜料理を1品増やす</p>	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p> <p>減らそう</p>	<p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>●いつもより多く歩く</p>	<p>●毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>●30分以上の運動を週2回以上行う</p> <p>30分以上</p>



# 9月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校

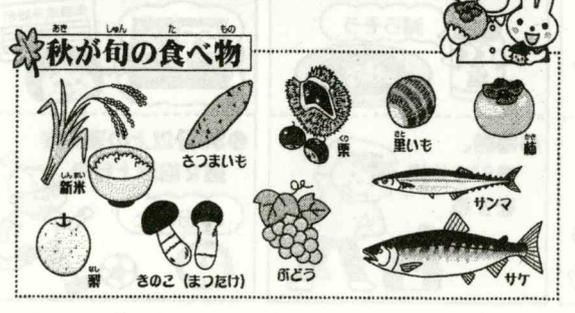
日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				はたらちから 働く力になる	ちにく 血や肉になる	からだ 体の調子を整える	
13	月	ドライカレー 福神漬 カットりんご	○	こめ あぶら こむぎこ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん グリンピース ぶくじんづけ りんご	667kcal 21.8g
14	火	ハムコーンピラフ 鶏肉のから揚げ ベーコンと小松菜のソテー	○	こめ あぶら こむぎこ でんぶん	ロースハム とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールコーン にんにく しょうが こまつな	600kcal 24.2g
15	水	ひるぜんおこわ ほっけの一夜干し じゃが芋のカレー炒め	○	こめ もちごめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ ほっけ ぶたにく	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ピーマン	557kcal 24.6g
16	木	梅ちりめんごはん 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ	○	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま でんぶん	しらすぼし とりにく あつあげ だいず ちくわ あおのり	カリカリうめ ゆかり にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん こんにやく	535kcal 23.9g
17	金	チャーハン 麻婆豆腐 華風きゅうり	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しいたけ きゅうり	612kcal 25.9g
21	火	ひじきごはん 鯖の西京焼き きんぴらごぼう 月見団子 	○	こめ あぶら さとう ごま しらたまだんご でんぶん	ひじき ちくわ さわら さいきょうみそ	にんじん ごぼう いんげん こんにやく	612kcal 25.9g
22	水	ごはん プルコギ 野菜のナムル	○	こめ さとう あぶら ごま でんぶん	ぶたにく	ねぎ にんにく りんご たまねぎ にんじん ピーマン セロリー こまつな もやし だいこん	649kcal 18.7g
24	金	メキシカンライス 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ	○	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも エッグケア	ぶたにく ウィンナーセージ とりにく	たまねぎ パプリカ マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ にんじん ホールコーン きゅうり	574kcal 20.9g
27	月	ごはん 豆みそ 肉じゃがうま煮	○	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	とりにく だいず みそ ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん こねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ いんげん こんにやく	541kcal 22.2g
28	火	ミートソース・スパゲティ フライドポテト グリーンサラダ	○	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも ごま エッグケア	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり ブロッコリー	541kcal 21.7g
29	水	ごぼうとエリンギのピラフ タンドリーチキン 枝豆サラダ	○	こめ あぶら エッグケア さとう	とりにく とうにゅう ひよこまめ	にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ パセリ にんにく キャベツ えだまめ きゅうり	581kcal 23.2g
30	木	若布ごはん 松風焼 切干大根の煮つけ	○	こめ ごま パンこ やまいも さとう あぶら	たきこみわかめ とりにく だいず みそ あぶらあげ さつまあげ	にんじん ねぎ きりぼしだいこん しいたけ いんげん	575kcal 24.5g

★ 新型コロナウイルス感染予防の徹底を図るため、9月末までお弁当箱に給食を詰めた形で提供いたします。  
御理解御協力くださいますようお願いいたします。

★ 食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

### 旬の食べ物を味わいましょう

秋が旬の食べ物



### 秋の風物詩 お月見

地域によって違う？月見団子

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日 は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

**関西地方**  
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

**愛知県名古屋市**  
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

**静岡県中部地方**  
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

