

●献立表中の食品の数量の単位はgで量を示しています。 ●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますので御了承ください。

月	火	水	木	金
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日		
ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 こめあぶら 0.2 牛乳		ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 こめあぶら 0.2 牛乳	ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 こめあぶら 0.2 牛乳	ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 こめあぶら 0.2 牛乳
28	29	30	【献立表の見方】	
ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 こめあぶら 0.2 牛乳	ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 こめあぶら 0.2 牛乳	ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 こめあぶら 0.2 牛乳	【献立表の見方】 30 エネルギー 830Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 23.2g ご飯 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 こめあぶら 0.2 牛乳	

9/1 防災の日 備蓄食の見直しを！

大規模災害や新型観戦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かと思います。賞味期限切れや足りない物が無い、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

ローリングストックのポイント

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

ローリングストックのポイント

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

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。新進と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です。

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て、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

特に一日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜が揃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上がり、しっかり力を発揮することができますよ。

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

豚肉、豆類、玄米など未精製の穀類、にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒に摂ると、効果がアップ！

秋の風物詩 お月見

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25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。