

☆給食指導目標☆『楽しい会食ができる』 ★食育指導目標★『丈夫な体(栄養・運動・休養)』

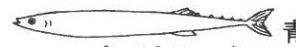
生活リズムを整えましょう!!

あつという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴え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です。体を整えるためには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう!  
また9月は、大宜味村のビックイベント、小中合同大運動会があります!! 運動会練習やスポーツをした後は水分補給をこまめに摂るようにして、練習した成果を発揮出来るように、一致団結して、頑張りましょう!

\*しっかり食べよう! ~疲労回復のためのたべもの4カ条~\*

1. エネルギーとなる炭水化物を補充 (ごはん・パン・めん類など)
2. 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分に摂る (肉・魚・豆類・卵・牛乳など)
3. エネルギーを使うために、ビタミンB1と一緒に (玉ねぎ・にんにく・にら・うなぎ・豚肉など)
4. 筋肉や肝臓の回復を早めるクエン酸と一緒に (梅干し・みかん・レモンなど)

**青魚を 食べましょう!!**



青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のことです。一般的に今がおいしい時期です。また青魚の脂には、コレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分などが含まれています。

●今月の行事食：9/7 沖縄終戦の日 9/20 秋の彼岸入り 9/27 トーカチ (米寿のお祝い) ●

**9月1日 防災の日**

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことと安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に食べる体験をしてみたいかでしょうか。

**1人1日分の食品例** ※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

- 水 1ℓ
- 肉・魚・大豆などの缶詰 1缶
- 野菜 1缶
- 野菜ジュース 200cc
- パンの缶詰 1缶
- ごはん 1缶
- 切りもち (冷凍できるものが便利) 2個
- お菓子

避難する際に持ち出せるよう防災袋などにまとめておこう!

おはし・スプーン・フォーク、ウェットティッシュ、はさみ、紙皿・紙コップ、マッチやライター、缶切り

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水 1人1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておこう	米、レトルトのご飯、おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、カップめん、パン、など	肉・魚・大豆などの缶詰、レトルト食品、乾物 (煮干し、カツオ節、桜エビなど) 牛乳も	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物、日持ちする野菜や果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など

★カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことと安心です。

★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料	
毎日	牛乳	牛乳				
1 (金)	麦ごはん		米 麦			
	大根のみそ汁	油あげ みそ		大根 小松菜	かつおだし	
	きびなごのカレー揚げ	きびなご	小麦粉 でん粉油		醤油 酒 カレー粉	
4 (月)	ウンチーのごま和え		砂糖 白ごま	ウンチー きゅうり 人参	醤油 酢	
	三色丼	そばろ	鶏ひき 豚ひき	油 砂糖	しょうが	酒 醤油 みりん
		いたまご	卵	砂糖		塩
		いんげん			いんげん	
きのこ汁	わかめ みそ		えのき 椎茸 しめじ	かつおだし		
キャラメルポテト		油 砂糖 バター	アーモンド さつまいも			
6 (水) 【黒豆の日】	青豆入り黒米ごはん		米 麦 黒米	青豆		
	冬瓜のみそ汁	みそ	砂糖 油 じゃがいも	冬瓜 人参 玉ねぎ 豆苗	かつおだし	
	高野豆腐のカップ焼き	高野豆腐 牛乳 ツナ チーズ	マヨネーズ パン粉	玉ねぎ	塩 こしょう	
	ブロッコリーのドレッシングかけ			ブロッコリー 人参 コーン	イタリアンドレ	
7 (木) 【沖縄終戦の日】	カンダバージュシー	もずく 油あげ みそ	米 麦	人参 カンダバー	醤油 塩 かつおだし	
	ゴーヤーンフシー	豚肉 みそ	油	にがうり	みりん かつおだし	
	ウルクシアンダギー		芋くず 紅芋 ペースト 油	にら	塩	
	モーウイの甘酢和え		砂糖	モーウイ 人参	醤油 酢	
くだもの				すいか		
8 (金)	麦ごはん		米 麦			
	みそ汁	豆腐 みそ		キャベツ 玉ねぎ	かつおだし	
	ホキのマヨネーズ焼き	ホキ	マヨネーズ	パセリ	塩 こしょう 酒	
	いんげんソテー	ベーコン	油	いんげん しめじ 人参	塩 こしょう 醤油	
12 (火)	アーサ入り焼きそば	ちきあぎ アーサ	中華めん 油	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	塩 ウスターソース こしょう焼きそばソース	
	春雨スープ		白ごま ごま油 はるさめ	小松菜 人参 きくらげ しょうが	醤油 塩 こしょう かつおだし	
	かきあげ	卵	小麦粉 油	ごぼう 玉ねぎ 人参 豆苗	塩	