

9月の給食だより



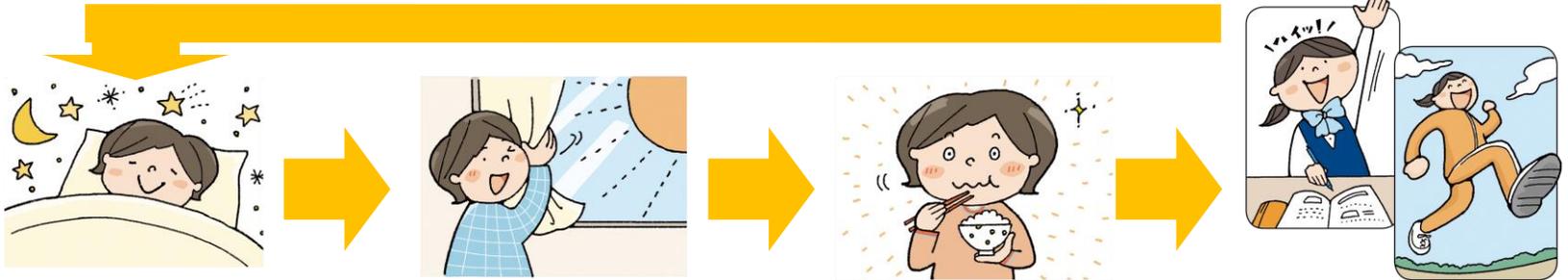
平成 30 年 8 月
高岡市立博労小学校

夏休みが終わり、学校生活が再開します。厳しい残暑が続きますが、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

暑さに負けないための食事と生活の仕方



①自分に合った生活リズムを身に付けよう！



早寝の習慣で、暑さに負けない体づくり

【寝る時間のめあて】

- ★ 1・2年生 9時まで
- ★ 3・4年生 9時半まで
- ★ 5・6年生 10時まで

早起きをする！

「朝ごはんをゆっくり食べる時間がない！」という人は、今より**10分早く起きよう。**
カーテンを開けて、朝日を浴びよう。

朝ごはんをしっかり食べられる！

- 赤・黄・緑をそろえよう。
- 汁物を食べよう。
- よく噛んで食べよう。

頭がさえ、体も元気に活動できる！

元気に活動すると...

- ⇒食事がおいしい！
- ⇒夜、ぐっすり！

②栄養をとろう！



意識してとりたい「ビタミンB1」

ビタミンB₁は、栄養素の吸収を助ける働きがあります。「疲れやすい」「集中力が足りない」という人は、ビタミンB₁が足りないのかも？

【ビタミンB₁を多く含む食品】

豚肉、レバー、卵、枝豆、えのきたけ、玄米等



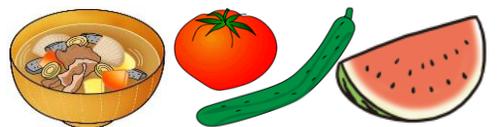
③十分な水分補給

食事で水分をとる！

朝・昼・夕の食事で、(特に、汁物や野菜、果物)水分やミネラルを補給しましょう。

タイミングを決めて、水分をとる！

朝起きてすぐ、食事時、運動や遊びの後、入浴の後、睡眠前に、水分をとる習慣をもちましょう。
食事をとっていれば、普段の水分補給でスポーツ飲料等は不要です。



【ポイント】

- ・水かお茶
- ・コップ1杯程度
- ・5~15℃
- ・のどが渇く前に



ポーランド献立 (9月21日)



東京五輪に向けて、高岡市は、ポーランドとの交流を深める「ホストタウン」に選ばれました。この一環として、今月は、市内の学校で、「ポーランド献立」を実施します。

ポーランドの料理は、近くのドイツやオーストリアと似ていて、温かいスープや肉料理が多いです。カイザーロールは、オーストリアで生まれたパンですが、ポーランドでもよく食べられています。



【カイザーロール】

お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ

「高岡野菜のスタミナ丼」

<9月19日 高岡食19(育)丼献立より>



【材料(4人分)】

にんにく少々、豚肉スライス100g、玉ねぎ1/2個、人参1/4本、たけのこ50g、小松菜1/2把
サラダ油小さじ1、塩・こしょう少々、豆板醤少々
砂糖・オイスターソース各小さじ1、醤油大さじ1
片栗粉小さじ1、白いりごま大さじ1、ごはんお茶碗4杯分

【作り方】

- ①小松菜はサッとゆでて2cmに切る。玉ねぎ、人参、たけのこは、3mm程度にスライス、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて火をつけ、香りが立ったら、豚肉を炒める。塩こしょうをして、豆板醤を加える。
- ③①の野菜を順に加えて炒め、調味する。
- ④水溶き片栗粉でとろみを付け、ごまを振る。ごはんの上に盛り付ける。

9月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

毎月19日は食育の日 今月の食育の日には、家族で“我が家の防災、防災食”について、話し合ってみましょう。

日	行事 主食	副食	赤色の食品 (血や肉、骨になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー カルシウム 鉄分
3日 (月)	食パン▲	とりにくとじゃがいものケチャップあえ ごぼうサラダ■ フルーツポンチ	牛乳▲ とりにく かんてん	パン▲ じゃがいも さとう でんぷん 油 ごま■ サラダ油	しょうが にんじん ごぼう きゅうり キャベツ みかん パイナップル もも パナナ	661kcal 311mg 1.0mg
4日 (火) 6年なし	ごはん	ぶたにくのジャンロー さんしょくナムル■ みそけんちんじる なし	牛乳▲ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こんにやく さとう ごま油 ごま■ サラダ油	しょうが たまねぎ もやし きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ なし	562kcal 349mg 3.3mg
5日 (水)	ごはん	さけのマヨネーズやき● こまつなときりぼしだいこんのひたし やさいのうまに■ れいとみかん	牛乳▲ さけ あぶらあげ	ごはん こんにやく マヨネーズ● さとう じゃがいも ぎんなん■	こまつな きりぼしだいこん キャベツ にんじん ふき たけのこ ごぼう みかん	651kcal 414mg 2.2mg
6日 (木) 6年なし	大豆入りわかめごはん	ししゃものフライ キャベツともやしのひたし はっぼうさい◆●	牛乳▲ うずらたまご● だいず わかめ いか◆ ししゃも ぶたにく	ごはん さとう 油 サラダ油 でんぷん	キャベツ ヤングコーン にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし たけのこ チンゲンサイ はくさい	590kcal 388mg 1.5mg
7日 (金) 6年なし	米粉入りパン▲	ちぐさやき▲● フルーツヨーグルトあえ▲ ポテトスープ	牛乳▲ たまご● とりにく ベーコン ヨーグルト▲ チーズ▲	パン▲ さとう サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ ピーマン パイナップル パナナ レーズン りんご もも みかん	620kcal 323mg 1.3mg
10日 (月)	2/3コッペパン▲	わかさぎのフリッター ブロッコリーのごまドレサラダ■● やきそば ピーチシャーベット	牛乳▲ わかさぎ ぶたにく あおのり	パン▲ サラダ油 ごまドレッシング■● ちゅうかめん 油	きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし キャベツ もも	600kcal 377mg 1.2mg
11日 (火)	ごはん	えびシューマイ◆● パンサンス マーボーとうふ	牛乳▲ えび◆ ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん でんぷん ごま油 はるさめ さとう サラダ油	きゅうり にんじん とうもろこし しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	622kcal 287mg 6.7mg
12日 (水)	高岡コロケ献立	なっばコロケ▲ カラフルソテー■ にらたまじる●	牛乳▲ ベーコン たまご●	ごはん でんぷん 油 カシューナッツ■ ふ サラダ油	キャベツ あかピーマン ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん ニラ	666kcal 347mg 1.8mg
13日 (木)	ごはん	しおさば ちゅうかふうだいずのうまに じゃがいもとわかめのみそしる ブルーベリーゼリー	牛乳▲ わかめ さば ぶたにく みそ だいず	ごはん さとう サラダ油 じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん えのきたけ たけのこ ピーマン ねぎ	668kcal 320mg 5.4mg
14日 (金)	シーフードハヤシライス◆ (麦ごはん)	オムレツ● きゅうりともやしのサラダ■ くによしりんご	牛乳▲ いか◆ えび◆ たまご●	むぎごはん じゃがいも サラダ油 アーモンド■	にんじん たまねぎ きゅうり もやし りんご マッシュルーム	612kcal 285mg 1.4mg
18日 (火)	ごはん	わかどりにくのたつたあげ ひじきサラダ■ はるさめスープ	牛乳▲ とりにく ひじき ぶたにく	ごはん 油 さとう でんぷん ごま■ はるさめ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ブロッコリー ねぎ はくさい とうもろこし	588kcal 289mg 1.3mg
19日 (水)	高岡食19并献立 高岡野菜のスタミナ丼■	しおもみ きのこのみそしる くによしりんごヨーグルト▲	牛乳▲ ヨーグルト▲ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう サラダ油 ごま■ でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん たけのこ にんにく きゅうり キャベツ しょうが ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	619kcal 454mg 4.0mg
20日 (木)	お月見献立 秋の香りごはん■	さんまのしおやき ほうれんそうのくるみみそあえ■ だんごじる おつきみゼリー	牛乳▲ さんま みそ とりにく	ごはん さつまいも しらたまだんご くり■ さとう くるみ■ こんにやく	にんじん ほうれんそう しめじ もやし ごぼう ねぎ	692kcal 419mg 1.7mg
21日 (金)	ポーランド献立 カイザーロール▲	かわりミートローフ▲● ザワークラウトふうサラダ トマトとレタスのスープ チーズタルト▲●	牛乳▲ ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず たまご● チーズ▲	パン▲ パンこ さとう サラダ油 でんぷん	たまねぎ キャベツ トマト きゅうり にんじん レタス とうもろこし マッシュルーム	630kcal 322mg 1.2mg
25日 (火)	地場産品献立	ひよこまめのあげがらめ■ こまつなひたし てまりふのすましじる きよほう	牛乳▲ わかめ ひよこまめ こうやどうふ	ごはん ふ 油 さとう でんぷん カシューナッツ■	こまつな もやし えのきたけ なめこ ねぎ きよほう	582kcal 313mg 1.8mg
26日 (水) 4年なし	ごはん	いわしのかばやき ほうれんそうのアーモンドあえ■ にくじゃが	牛乳▲ いわし ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう でんぷん 油 アーモンド■ こんにやく	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	639kcal 334mg 1.9mg
27日 (木) 4年なし	ごはん	とりにくのこうみやき かわりづけ かぼちゃのみそしる とうにゅうプリン	牛乳▲ とうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ごはん	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり にんじん たくあん かぼちゃ だいこん たまねぎ	645kcal 361mg 2.1mg
28日 (金)	郷土食献立 減量ごはん	ふくらぎのあまみそかけ ほうれんそうのひたし いなりうどん	牛乳▲ ふくらぎ みそ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん うどん 油	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし ねぎ	672kcal 371mg 1.9mg

☆ 毎日、牛乳(200ml)が付きます。都合により献立を変更する場合があります。

栄養価は中学年量の計算値です。摂取基準は、エネルギー640kcal、カルシウム350mg、鉄分3.0gです。

☆ 今月使用する高岡産の食材は、米、小松菜、ねぎ、巨峰、生しいたけ、にんにく、国吉りんごの7品の予定です。

☆ 食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵…●、乳…▲、種実類…■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝…◆