



9月の予定献立表

◇学校別内訳◇		
豊見城小	709	豊見城中 897
とよみ小	689	長嶺中 632
長嶺小	553	伊良波中 951
座安小	534	とよむ教室 10
上田小	878	給食センター 50
伊良波小	636	合計 8133
豊崎小	855	
ゆたか小	749	

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りんご ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイナップル

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

9月栄養指導目標

身体を作る栄養について知ろう

身体を大きく丈夫にする食品
たんぱく質の働き

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態になりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で話し合い、防災意識を高めましょう。

水

1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など
普段から多めに買い置きしておくとお安心です。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど
食器や器具が洗えなくなることが想定し、用意しておきましょう。

9/1~9/30 食生活改善普及運動月間

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いただければと思います。

食生活習慣病の原因

運動不足、食べ過ぎ、ストレス、飲酒、喫煙

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

<p>朝ごはんを食べて エネルギー補給! イキイキ運動! スラスラ勉強!</p>	<p>7(火) 1学期後半開始 米粉のさんまの生姜煮 ごはん</p>	<p>8(水) ふわふわオムレツ ごはん</p>	<p>9(木) 夏バテ解消牛丼 ごはん</p>	<p>10(金) さんまの梅煮 ごはん</p>
<p>13(月) ごぼうチップス ごはん</p>	<p>14(火) トーカチ(米寿) ごはん</p>	<p>15(水) ナンチリ ごはん</p>	<p>16(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日 みかん ごはん</p>	<p>17(金) 白身魚フライ ごはん</p>
<p>20(月) 敬老の日 給食センターの夏休み!</p>	<p>21(火) 十五夜 うさぎバーグ ごはん</p>	<p>22(水) ゴーヤー やさしいふりかけ ごはん</p>	<p>23(木) 秋分の日 マンゴー給食をお知らせ!</p>	<p>24(金) きゃべつのみ子炒め かぼちゃひき肉フライ ごはん</p>
<p>27(月) ツナとアスパラサラダ ごはん</p>	<p>28(火) アーモンド 鶏そぼろ親子丼 ごはん</p>	<p>29(水) マグロフライ スパゲティ ごはん</p>	<p>30(木) オレンジ 1/4 アグー豚丼 ごはん</p>	<p>今日の目玉食材! ~県産食材補助事業~ 7日 アグー豚 22日 ゴーヤー 29日 マグロフライ 30日 アグー豚</p>

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。

