

9月給食だより

京ヶ瀬中学校



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。今年はかなり暑い日がまだまだ続くそうですね。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。毎日朝ごはんを食べることや、睡眠・休養をしっかりとることで、生活リズムをととのえましょう。

9月の給食のめあて

偏食を直すよう努力できる



食品には、それぞれにいろいろな栄養が含まれています。食品によって含まれている栄養素の割合は違います。そのため、好き嫌いなどで一定の食品ばかりに偏ると、健康のためには足りない栄養素や、逆にとり過ぎてしまう栄養素がでてくる可能性があります。

栄養素の偏りを防ぐには、一日に30品目の食品をとると良いといわれています。30品目という大変そうに聞こえますが、要するになるべく多くの種類の食品を食べるように心がけることで大きく変わります。そのためには、できるだけ好き嫌いをしないで食べることが大切です。

ひとくちだけでも食べてみよう！

人は初めての食べものを避けようとする傾向があります。それを「新奇性恐怖」といいますが、食べてみて体調不良にならなければ、その後は食べられるようになることが多いです。初めての食品や料理でも、まずはひとくち食べて、よく味わってみてください。もしかしたら好きな食べものとの出会いになるかもしれません。苦手だと思っている食べものも、少しずつ食べて味の経験を積んでいくと、「好き」に変わることがあります。



栄養のバランスがとれていれば、好き嫌いがあってもよいのでは？



栄養バランスの面からいえば、健康に必要な栄養素が含まれた食事を食べていれば、多少の好き嫌いがあっても問題はありません。

でも、日本にはそれぞれの地域にたくさんのおいしい産物や、郷土色豊かな料理があります。さらに世界に目を向けると、もっと多くの食べものや料理があります。好き嫌いが少ないほうが、日本だけでなく世界の味を楽しむことができ、将来における食の幅が広がると思います。苦手なものはすべて避ける、ではなく、ちょっとずつでいいので歩み寄ってみませんか？

「食べられない」こともあります



好き嫌いではなく「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや、信仰している宗教上の理由などによるものです。「好き嫌い」とは違い、とても大切な理由で食べられない人がいるということを知り、覚えておきましょう。



月	火	水	木	金
・今月の地場産物 阿賀野市産のたまねぎ、ながねぎ、なすを使わせていただきます。 (そのほか、きゅうりやじゃがいも、にんじんも収穫されています。) 				1日 うめ梅おかか あ和え ごま焼き肉 ごはん わかめ汁
・阿賀野市減塩こんだて 19日は阿賀野市統一の減塩こんだて第3弾です。 あおさやごま、豆乳でうま味アップを目指します！ 				
4日 春雨 サラダ ユーランチ ゆかり ごはん ワンタン スープ	5日 カラフル サラダ ポーク カレーライス もも ゼリー	6日 ミルメーク コーヒー 夏野菜の 肉みそ炒め ますの 塩焼き ごはん とうふの すまし汁	7日 もやしの 中華あえ ぎょうざ (2こ) マーボーライス	8日 のむ ヨーグルト 切り干し大根 の ごま酢あえ 野菜 コロケ 中華めん みそラーメン スープ
11日 秋桜祭 振替休日 	12日 フルーツの ゼリーあえ ミート オムレツ 洋風 まぜごはん コンソメ スープ	13日 切り干し 大根炒め たらの みそマヨ焼き ごはん かぼちゃ のみそ汁	14日 パイン サラダ チリコンカン あさり入り 豆乳ポテト スープ 青割り コッペパン	15日 カレマヨ サラダ さばの しょうが煮 わかめ ごはん 豚ごぼう汁
18日 敬老の日 	19日 阿賀野市 減塩こんだて 小松菜の ごまびたし ハンバーグの あおさソース かけ ごはん 豆乳 みそ汁	20日 もやしの サラダ キムたく ごはん とうふの 中華煮	21日 テストのため 給食なし 	22日 きゅうりの 昆布あえ ポテトとじゃこ のカレー揚げ 米粉うどん きつねうどん の汁
25日 いそ磯 ドレあえ たまご 焼き ごはん さつま汁	26日 アーモンド あえ いわしの たつた揚げ ごはん とうがんの カレー煮	27日 ピリから もやし 冷凍 中華うま煮 ライス 冷凍 パン	28日 マヨたく あえ ポーク ソテー ごはん とうふの そぼろ汁	29日 十五夜 こんだて お月見だんご こまつな サラダ ごもく ごはん もずくの お月見汁