

9月 給食たより

令和3年9月号
愛川町立半原小学校



9/6(月)～9/10(金)は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、簡易給食での実施となります。栄養価の低い日などは、ご家庭で補うなどのご配慮をお願いします。

残暑がまだ厳しいですが、日も徐々に短くなり秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。生活リズムの乱れは体調を崩しやすくなります。朝の生活リズムの見直しから、リズムを取り戻しましょう。



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時間が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なくなったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



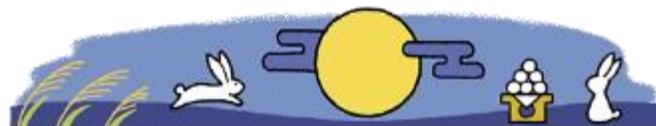
備蓄食の準備はしていますか？



9月1日は「防災の日」です。大正12年に発生した『関東大震災』に由来し、台風や地震等の災害についての理解を深め、それらの災害に対応する心構えとするために昭和35年に制定されました。災害発生時は、ライフラインの復旧や救援物資の到着まで3日～1週間程度の時間がかかることが予想されます。万が一の場合に備えて、非常食や飲料水を準備しておきましょう。また、備蓄品は定期的に新しいものを購入して、古いものは食べて処分し、新しいものを常備できるようにしましょう。

日	献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	標準量(1人1日) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	標準量(1人1日) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		血や肉や骨になるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの		
6	くろパン		パン		579	659
	牛乳	牛乳			22.9	26.3
	ぐだくさんちゅうかスープ	ぶたにく いか うずらたまご	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ しょうが こまつな	24.3	26.7
	月 マーガリン		マーガリン		2.1	2.4
7	ミルクパン		パン		569	729
	牛乳	牛乳			23.2	29.2
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ	19.9	24.3
	火				2.1	2.7
8	ミルクパン		パン		562	715
	牛乳	牛乳			22.2	27.7
	水 さといものみそクリームシチュー	とりにく 牛乳 スキムミルク	さといも バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ブロッコリー	18.7	22.5
					2.2	3.0
9	コッパン		パン		602	731
	牛乳	牛乳			21.2	25.9
	木 にくだんごのようふうスープ	にくだんご ベーコン	じゃがいも あぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	28.5	32.8
			チョコクリーム		2.3	3.1
10	ナン		ナン		534	676
	牛乳	牛乳			22.0	27.6
	金 キーマカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	20.7	24.9
					2.3	3.1

※9/13(月)以降につきましては、新型コロナウイルスの感染拡大状況等を踏まえ、決まり次第お知らせさせていただきます。



今月の引き落とし日は

9/6(月)です。

残高の確認をお願いします。