

令和5年度

9月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校



～今月のめあて～ マナーを守り、バランスよく食べることができるようにしよう

- ・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・食器の正しい置き方とていねいな使い方を身に付ける。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
「もしもの時」に備えましょう ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。日頃から、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識が大切です。命を守るために、水と食料品は必需品です。災害が起こったことを想定し、三日から一週間程度の備蓄品を用意しておきましょう。 防災の日 9月1日				
				1 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー ブロッコリーのソテー
4 むぎごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 マスの塩焼き いそ煮 みそ汁	5 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 にく 肉じゃが もやしとキャベツの炒め物 ししゃも甘露煮	6 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶた かくに 豚の角煮 ゴーヤチャンプルー もずくスープ	7 せわ 背割りコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 キーマカレー トマトスープ ぶどうゼリー	8 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 しょうがに いわし生姜煮 やさい いた 野菜炒め けんちん汁
11 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス フルーツミックス	12 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 えびカツ パックスソース ごもく 五目きんぴら みそ汁	13 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 プルコギ とうふ こまつな 豆腐と小松菜のスープ えだまめ 枝豆	14 ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン パテチョコ メンチカツ パックスソース カリフラワーのガーリックソテー こめ まめ 米と豆のスープ	15 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 アドボ やさい 野菜サラダ コンソメスープ
18	19 むぎごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 さんま梅煮 かんこくふう 韓国風煮 みそ汁	20 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ハンバーグのラタウイソース キャベツのスープ	21 ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン マーガリン カレーうどん カラフルソテー	22 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶたにくどん 豚肉丼 やさい いた 野菜のごま炒め みそ汁
25 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 しらたきのみそ炒め だいこん 大根のスープ	26 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶたにく だいず 豚肉と大豆のケチャップ煮 やさい 野菜ソテー みそ汁	27 むぎごはん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヘルシーサラダ お月見クレープ	28 ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン マーシャルビーンズ ソース焼きスパ フルーツインゼリー	29 公開研究会のため 給食なし

※予定献立につき変更になることがあります。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取組を展開しています。

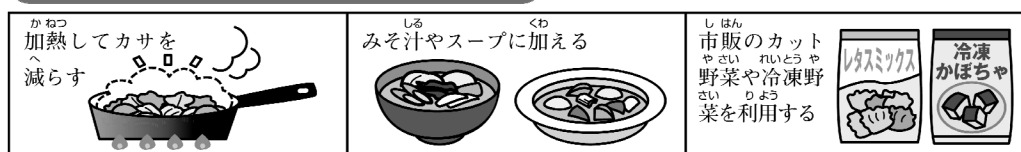
秋田県では、「健康寿命日本一」を目指して県民総ぐるみの健康作りを展開するための基本計画「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定し、栄養・食生活分野の取組目標を、『塩分マイナス2g＋野菜70g（一皿）＋果物』としています。

また、秋田県では、5年8月31日から9月30日の一か月間、「もう一皿野菜をプラス！」キャンペーンを実施しています。今までの食生活をふり返りながら、よりよい食生活を実践するために、以下のことに気をつけてみましょう。

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ



◆外食をするときや、お弁当などを購入するときは、野菜のおかずを一品追加しましょう。
◆これから果物がおいしい季節がやってきます。果物も積極的に食事に取り入れましょう。

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ



◆少しずつ薄味に慣れていきましょう。
◆「だし」を上手に活用するのも良いですね。

9月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

・米＝県内産あきたこまち ・牛乳＝秋田（大館市） ・豚肉＝秋田 ・鶏肉＝青森、岩手

野菜（種類）	産地	野菜（種類）	産地
人参	青森・北海道	にがうり	茨城・埼玉
玉ねぎ	兵庫・北海道	レタス	岩手・長野
なす	本荘・茨城	パセリ	北海道
しょうが	高知	小松菜	四ツ小屋・大仙・本荘・横手
にんにく	青森	枝豆	四ツ小屋・横手・湯沢・大仙
ごぼう	青森	セロリ	長野
大根	青森	きゅうり	鹿角・大仙・湯沢
長ねぎ	四ツ小屋・本荘・大仙・鹿角・湯沢・青森	万能ねぎ	宮城
じゃがいも	雄和・四ツ小屋・湯沢・大仙・青森・北海道	ほうれん草	四ツ小屋・大仙・本荘・栃木・岩手・長野
キャベツ	四ツ小屋・大仙・青森・岩手	にら	栃木
もやし	福島	チンゲン菜	群馬・能代
ピーマン	大雄・岩手	ミニトマト・かぼちゃ	秋田市