

9月 食育だより

令和7年度 9月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間学校給食センター

【9月の給食目標】生活リズムを整えよう

子どもたちが健やかに成長していくためには、「バランスのとれた食事」・「適切な運動」・「十分な休養・睡眠」など、規則正しい生活習慣が必要です。生活リズムの乱れは心の安定、学力面、成人してからの生活習慣に影響を及ぼします。

夏休み中に生活が乱れてしまった人は、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを作りましょう。

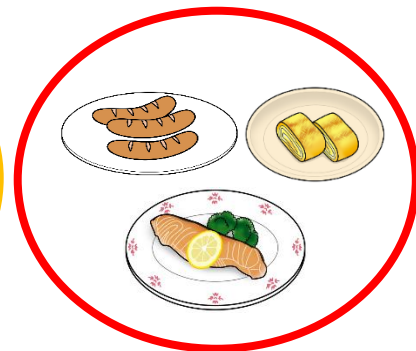
朝食は主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう！

小中学校の時期は、一生の中で体も心も大きく成長する時期であり、生きていくために必要なエネルギー量に加えて、成長に必要なエネルギー量も考えて食事をする必要があります。そのためにも1日3回の食事、特に朝食は毎日欠かさず栄養バランスの整った食事をしましょう。



主食

主にエネルギーのもとになる食品



主菜

主に体を作るもとになる食品

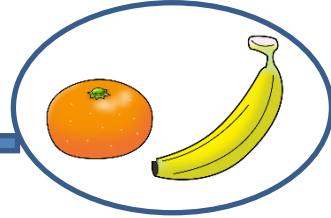


副菜・汁物

主に体の調子を整えるもとになる食品



乳製品



果物

主食・主菜・副菜・汁物に、さらに乳製品・果物を加えるとカルシウムやビタミンCが補われ、栄養バランスの整った朝食になります。



【まったく食べていない人は…】

早寝早起きを心がけ、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

【主食（ごはん・パンなど）のみの人は…】

主菜（魚・肉・卵・豆・豆製品のおかず）を朝食に加えましょう。



茨城をたべよう献立 \ 9月の食材はぶた肉 /

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
9月21日	9月21日～9月27日

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。

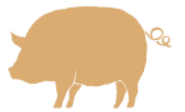


9月24日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 ハニージンジャーポーク ツナサラダ 豆腐と大根のみそ汁

茨城県は、温暖な気候に恵まれた自然環境のもと、地域や生産者ごとに特色ある銘柄ぶた肉の生産が行われています。「常陸の輝き」や「ローズポーク」、「美明豚」など、全国から高く評価されています。

9月24日に給食で提供予定のハニージンジャーポークは、茨城県産（美明豚）のぶた肩ロースを使用しています。



おい 美味しお献立 ~毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」~ 減塩ポイント「香辛料や食材の風味をうまく利用しよう」

香辛料やスパイスには辛味や香りがあります。これらを上手に利用することで、減塩してもうす味を感じにくくなり、おいしく食べることができます。

香辛料やスパイスには「こしょう・とうがらし・からし・山椒・しょうが・にんにく・カレー粉・チリパウダー・マスタード・バジル・オレガノ・クミン」などがあります。

9月18日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 いかリング磯辺フライ もやしのカレーいため ごまみそ汁



美味しお献立レシピ紹介



《もやしのカレーいため》

【材料・4人分】

ぶたこま肉	120g
にんじん	50g (千切り)
しめじ	40g
ピーマン	40g (千切り)
もやし	160g
油	5g (大さじ 1/2)
カレー粉	1g (小さじ 1/2)
酒	5g (小さじ 1)
★ しょうゆ	10g (小さじ 1/2)
★ さとう	5g (小さじ 1/2)

【作り方】

- ① フライパンに油をしき、ぶたこま肉とカレー粉を炒める。
- ② ぶたこま肉の色が変わってきたら、にんじん、しめじ、ピーマン、もやしの順に炒める。
- ③ 火が通ったら調味料（★）を入れ、さらに炒める。

