

きゅうしよくだより

尾道市教育委員会 9月

「食育の日」・毎月19日は「朝食・完食」の日（職業せいの献立）（平成28年度）

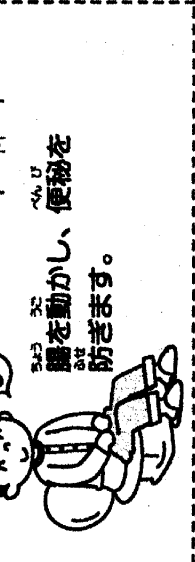
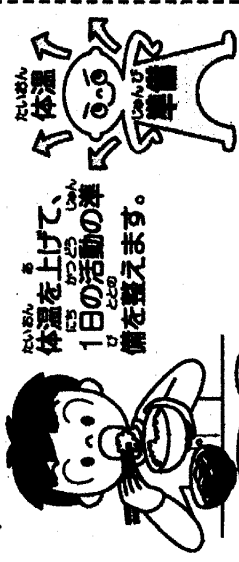
なが 長かった夏休みも終わりに、学校生活が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。暑さで食欲が落ちないよう、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんを食べて登校していますか。「食べる時間がない」「食欲がない。」

とって朝ごはんを食べないと、おなかですぐに勉強や運動に集中できません。また朝ごはんは、お昼までのエネルギーを補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる上で大切な食事です。毎日、朝ごはんを食べましょう。

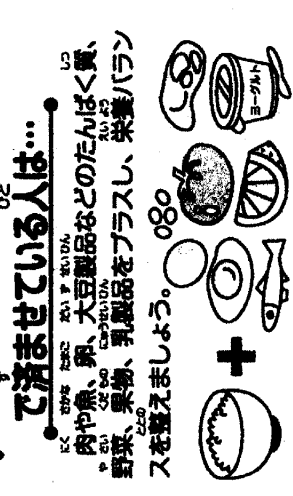
朝ごはんを食べると、体にいいよ！



まったく食べていない人は...



主食（ご飯、パンなど）のみ



主食・野菜・副菜がそろると、バランスのよい朝ごはんになります。少しでも食品の数を増やし、バランスのよい朝ごはんに近づけるといいですね。

9月の予定こんだて表

日	主食	こんだて名	おかず(主菜・副菜)	あか	おもな食品(食品のばらつき)		エネルギー
					おまけ	き	
1	小麦パン	ミニスパゲティ	野菜の青じそドレッシング	牛乳 大豆	玉ねぎ	小型パン	688
2	ごはん	ビビンバ	春雨スープ	わかめ(瀬戸内)	キャベツ	スパゲティ	310
5	ごはん	そばごぼん	夏野菜のみそ汁	大豆	キャベツ	キャベツ	610
6	小麦パン	ハンバーグ	ハンバーグ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	329
7	ごはん	豆腐の中華煮	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	654
8	小麦パン	キーマカレー	野菜スープ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	343
9	ごはん	小豆のから揚げ	小豆	小豆	キャベツ	キャベツ	581
12	ごはん	マーボー	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	341
13	小麦パン	揚げ豆腐	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	598
14	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	384
15	小麦パン	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	560
16	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	303
20	小麦パン	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	635
21	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	293
23	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	606
26	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	335
27	小麦パン	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	682
28	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	356
29	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	719
30	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	341
31	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	646
32	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	384
33	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	625
34	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	478
35	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	658
36	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	294
37	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	614
38	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	291
39	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	640
40	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	313
41	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	675
42	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	441
43	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	573
44	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	264
45	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	591
46	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	321
47	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	657
48	ごはん	豆腐のから揚げ	豆腐	豆腐	キャベツ	キャベツ	319

※ 小麦パン、小麦ライパンにはマーガリンを使用しています。
 ※ 小麦ライパンにはトランス脂肪酸を使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。★本学は給食調理場の献立です。

食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
一食の平均摂取量	633kcal	26.5g	19.7g	337mg	2.1g	247μg	0.45mg	0.48mg	23mg	4.1g

毎月19日は、「朝食・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。