



令和6年度 8月 給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

【今月の食育目標】 バランスの良い食事とろう



日	曜	献立名 <small>こんだてめい</small>	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
27	火	臭だくさんハヤシライス フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ しめじ なす	米 麦	油	709 22.6 2.5	892 27.7 3.2
28	水	麦ごはん メバルのみりん焼き 切り干し大根のベーコン煮 かぼちゃのみそ汁		牛乳			米 麦		640 26.3 2.1	792 30.3 2.7
29	木	麦ごはん 油心の卵とじ そうめんうりの酢のもの	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	油心 砂糖 片栗粉		662 27.6 1.8	830 34.2 2.5
30	金	ビビンバ わかめとオクラのスープ ももゼリー	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし 白菜キムチ	米 麦 砂糖	ごま油	604 26.6 2.1	756 32.4 2.5

*材料の都合により、産地や献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

生活リズムのととのえ方

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人がいるかもしれません。自分の生活をふりかえり、早く生活リズムをととのえましょう。

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがとりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができると、夜によく眠ることができると、夜によく眠ることができると。

美祢市食育ネットワーク会議が開催されました

7月2日、市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、関係機関の食育担当者による会議が開催されました。会議では、各施設で実施している食育指導内容や子どもの食への関心等について意見交換をしました。

4～5月に市内の年長児、小学5年生、中学2年生を対象に調査した食育アンケートによると、朝食を「毎日食べる・ほとんど毎日食べる」割合は年長児93.6%、小学生84.2%、中学生78.9%で、年々ゆるやかに減少しています。朝食を食べない理由としては「食欲がない」「時間がない」の他に「朝食の準備ができていない」「太るのがいや」などもありました。

朝食をとることで生活リズムを整え、眠っていた体を活動モードに切り替えることができます。また、成長期に必要な栄養素を確保するためにも大切です。子どもの頃から朝食を摂る習慣を身につけましょう。