



# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和2年9月1日

2学期がはじまって1週間がすぎました。

9月は暦の上では秋ですが、夏の暑さはまだまだつづきます。

規則正しい生活をして、暑さで食欲が落ちないように気をつけましょう。

## ① 生活リズムをとりもどそう!



夏休みの間に、夜ふかしの習慣がついていませんか？  
寝る前に夜食を食べたり、遅く起きて朝ごはんを食べない習慣がついていませんか？  
このまま続くと、元気が出なくなってしまうたり、体調をくずしてしまいます。  
『早ね・早おき・朝ごはん』を心がけて、規則正しい生活のリズムにもどしましょう！



## ② 規則正しい食事から、疲れ知らずの身体を作ろう!

☆朝ごはんを食べるといいことがたくさん☆

### ① 脳の働きをよくする

脳に栄養が届いて、集中力が高まります。

### ③ 便通をよくする

胃や腸がしげきされて便が出やすくなります。



### ② 体温を上げる

寝ている間に下がった体温が上がるので、免疫力が高まり、体が元気に動き出します。



## お月見

今年の十五夜は10月1日



旧暦の8月15日を十五夜といって、むかしから月を見る風習がありました。この日は「すすき」や「月見だんご」「里いも」などをそなえます。

30日  
(水)

## ～お月見こんだて～

牛乳 ゆかりごはん  
里いものにも うさぎ型ハンバーグ  
ゆずあえ 月見だんご



## 学校給食 こんだて コーナー

9日  
(水)

# キャベツのじゃこあえ

### 【材料(4人分)】

キャベツ……………200g  
ちりめんじゃこ……10g

★ みりん……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1  
薄口しょうゆ……大さじ1  
塩(まぶし用)……少々

### 【作り方】

- ① キャベツは千切りにして、塩をまぶしてしばらくおく。
- ② ①の水分をしぼっておく。
- ③ 調味料(★)を合わせて、②とじゃこを混ぜ合わせる。

※ 給食ではキャベツを塩ゆでにしていますが、ご家庭では、電子レンジでもOKです。



・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
小学生	学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	平均値 ※2	613	15.2	28.2	2.62	334	79	2.8	205	0.33	0.46	21	4.0

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%