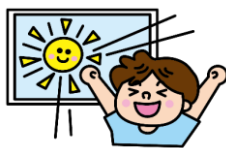


9月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和3年8月30日発行

夏休みが明け、10日程度経ちました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、トイレに必ず行くこと、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり寝ることができ、生活リズムが整います。



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。

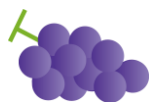
生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



●○○●● できることから始めてみましょう ●○○●●

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理を1品増やす 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける 減らそう 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品をバランスよく食べる 栄養成分表示を見て食品を選ぶ 30分以上の運動を週2回以上行う



9月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
 <p>9月9日「重陽の節句」とは・・・？ 食育メモ 9月9日は「9」が重なる「重陽の節句」です。菊の花を使い、長生きすることを願うので「菊の節句」とも呼ばれます。給食では菊の花を使った和え物「菊花和え」が登場します。</p>		1日	2日	3日
		☆沖縄県メニュー☆ タコライス コーンと玉ねぎのスープ にんじんしりしり 牛乳 860kcal	サラダうどん ちくわの磯辺揚げ 冷凍みかん 牛乳 811kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 けんちん味噌汁 豚肉とエリンギのゆずこしょう炒め 水菜のおかか和え 塩分約2.2g 748kcal
6日	7日	8日	9日	10日
米粉パン 牛乳 オニオンスープ チキンソテーカラフル野菜ソース 大根サラダ 白桃ゼリー 748kcal	秋のきのこカレー 福神漬 イカと野菜のマリネ 果物(梨) 牛乳 922kcal	鶏白湯ラーメン きゅうりと中華くらげのサラダ 杏仁豆腐 牛乳 811kcal	☆重陽の節句メニュー☆ グリンピースごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 さばのホイル巻 菊花和え 774kcal	麻婆豆腐丼 白菜のスープ 茎わかめの中華サラダ 牛乳 817kcal
13日	14日	15日	16日	17日
教員採用試験 生徒休業日	教員採用試験 生徒休業日	ごはん 糸寒天とキャベツのスープ 鶏肉の米粉唐揚げ 秋なすのねぎだれ 牛乳 788kcal	☆あきたメニュー☆ 秋田県産豚のカツ丼 舞茸の味噌汁 白菜のごまマヨサラダ 牛乳 849kcal	校内生活体験発表会 (給食はありません)
20日	21日	22日	23日	24日
 <p>敬老の日</p>	☆お月見メニュー☆ 栗ごはん お月見団子 里芋の味噌汁 牛乳 さんまのもみじおろし煮 小松菜のからし和え 843kcal	コッペパン かぶのスープ 白身魚アーモンド揚げ 4種豆のサラダ 牛乳 730kcal	 <p>秋分の日</p>	☆イタリアメニュー☆ スパゲティボロネーゼ 野菜のコンソメスープ 花野菜のマスタードサラダ 牛乳 776kcal
27日	28日	29日	30日	
ごはん チンゲンサイの味噌汁 豚バラ大根 にらと豆もやしナムル 牛乳 829kcal	ごはん えのきとわかめのすまし汁 さけとじゃが芋の味噌チーズ焼き ごぼうの甘酢和え 牛乳 750kcal	9月卒業式	前期終業式	

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

<食堂からのお願い>

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。