



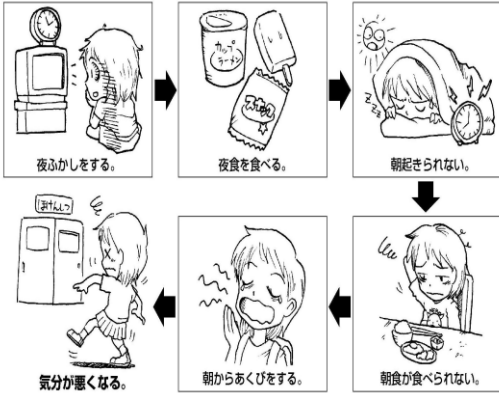
今年の夏は大雨が降って天候が不安定だったり、新型コロナ感染防止対策で自由に行動ができにくかったりと、いろいろ大変でしたね。

長い休みが終わりました。皆さん元気に過ごしていましたか?

夏休みに生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか? 本当の夏バテは、夏の疲れからやってきます。規則正しい生活をとりもどして元気に過ごしましょう。

(栄養教諭 ことか)

こんな人は要注意です!!

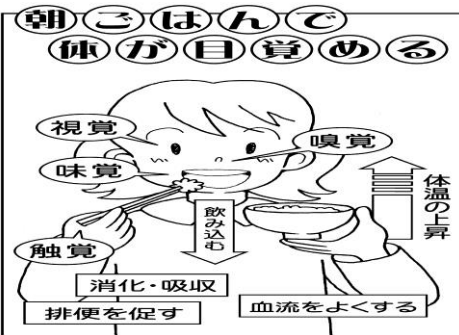


夏バテって?

人間は、日本の夏のように高温多湿な状態におかれると体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費するので体の負担が強られることとなります。その状態が毎日続いたり、過度な負担の場合体にたまった熱を外に出すことができなくなって熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりします。この無理が続いて体が限界にきている状態を『夏バテ』といいます。

生活のリズムを整えよう!

生活のリズムは、規則正しい食生活から



「朝ごはん食べている」ってホントかな?



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

朝ごはんを食べよう

①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など



食べ物について考えよう!

「もったいないな〜。」

給食で、おかわり分や、配食カウンターの所に残っている分は実は…人数分なのです。皆さんが食べてくれたら残らないのになぁ…毎日食べに来なかったり、とらなかったり(特に野菜の小鉢とか)

「MOTTAINAI」 (もったいない)

この言葉が2004年にノーベル平和賞を受賞したケニア出身の環境保護活動家、ワンガリー・マータイさんによって世界中に発信されています。

もったいないの考え方こそ、環境問題を考えるのにふさわしい精神である。

ちなみに「もったいない」を的確に表現する英単語はないそうで、この言葉に近いのが「WASTE」:無駄にする・無駄づかいする だそうです。仕事の都合や体調、好みなどいろいろな理由はあると思いますが、残食が少ないと嬉しいな♡

- 食欲増進 薬味だれ 9/14 -

魚だけでなく、豆腐や肉にかけてもおいしいです。

〔材料(5人分)〕

- にんにく 1/3かけ
- しょうが 1かけ
- 根深ねぎ 5cm
- しょう油 小さじ2
- 砂糖 1g
- みりん 大さじ1
- 一味とうがらし 少々
- 水 小さじ2

〔作り方〕

- ①にんにく・しょうが・根深ねぎはみじん切り。調味料を煮立てて切った野菜を入れ一煮立ちさせる。
- ②仕上げに一味唐辛子を入れる。

- 疲労回復 手作り梅ひじきふりかけ 9/7 -

鉄分やカルシウムが豊富なひじきに疲労回復に役立つエン酸を含む梅を合わせました。

〔材料(2人分)〕

- 乾燥ひじき 3g
- 梅干し 中1粒
- にんじん 1cmぐらい
- いりごま 3g
- サラダ油 少々
- 砂糖 1g
- みりん 2g
- しょう油 小さじ1

〔作り方〕

- ①ひじきは水で戻しておく。にんじんは千切り。
- ②水気を切ったひじきとにんじんを炒める。
- ③調味料を入れ、刻んだ梅干しとごまも入れてパラパラになるまで炒める。

令和 3年 9月 献立予定表

岡山県立鳥城高校

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー たんぱく質	一口メモ	
				(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子を整える	(黄) 主に熱や力のもとになる			
1	水	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 揚げえびしゅうまい 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 えび 赤みそ あつあげ えびしゅうまい	にんじん きくらげ チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 冷凍みかん	米 麦 でん粉 ごま油 三温糖 春雨 天ぷら油	865 kcal 31.9 g	9月はマーボー春雨でスタートです♡ まだまだ暑いですがfight!	
2	木	17:35 18:20	ごはん 牛乳 焼き魚 しぎ焼きなす かきたま汁	牛乳 さわら 豚肉 中みそ 卵	しょうが ピーマン パプリカ 玉ねぎ なす いら 玉ねぎ にんじん	米 サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖 じゃが芋	839 kcal 33.5 g	「しぎ焼きなす」は、なすのみそ炒めです。豚肉も入っておいしいですよ(^o^)	
3	金	17:35 18:10	バターロールパン 牛乳 グラタン 野菜スープ おさつスティック	牛乳 とり肉 ベーコン ミックスチーズ	にんじん パセリ 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	バターロールパン いんげんペースト バター サラダ油 小麦粉 おさつスティック	853 kcal 29.4 g	今日のグラタンは一つ一ついいに作りしました (*^_^*)	
6	月	17:35 18:10	麦ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ そえ野菜 酸辣湯(サンラータン)	牛乳 赤魚 豚肉 卵	トマト にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ 寒天こんにゃく	米 麦 でん粉 ごま油 三温糖 天ぷら油	805 kcal 32.3 g	酸辣湯(サンラータン)は中国料理の一つです。肉や野菜を入れ酢とこしょうで味付けした酸味と辛みのあるスープのこです。	
7	火	17:35 18:10	麦ごはん 牛乳 炒り煮 手作りふりかけ 香りしめ	牛乳 ひじき とり肉 がんもどき 高野豆腐	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう たけのこ レモン 干しいたけ キャベツ しょうが きゅうり 切り干し大根 梅	米 麦 じゃが芋 サラダ油 上白糖 三温糖	802 kcal 27.6 g	梅には疲れをとる働きのカエン酸が多く含まれます。防腐効果や食欲増進の働きがあります。	
8	水	17:35 18:10	かやくうどん 牛乳 菊花蒸し ゆかり和え わらびもち	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 豚肉 わかめ	玉ねぎ にんじん えのき ごぼう ねぎ しょうが ゆかり キャベツ	うどん 三温糖 ごま油 でん粉 もち米 わらびもち	853 kcal 35.2 g	9月9日は重陽の節句。別名「菊の節句」とも言います。菊の花に見たてて肉団子にカレーで色づけしたもち米をまぶしました。	
9	木	17:35 18:10	ライス 牛乳 鮭のムニエル ラタトゥイユ レタスとコーンのスープ	牛乳 鮭	なす 玉ねぎ ズッキーニ パプリカ トマト コーン レタス ケチャップ にんじん トマトジュース	米 じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉 オリーブ油	828 kcal 28.7 g	ラタトゥイユは、フランス・プロバンス地方の煮込み料理です。夏野菜をオリーブ油で炒めてトマトで煮込みました。	
10	金	17:35 18:10	ドライカレー炒り卵のせ 牛乳 えだまめサラダ 果物(ぶどう)	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 卵	にんじん ピーマン ケチャップ 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ えだまめ ぶどう	米 じゃが芋 サラダ油 カレールウ 上白糖 パン粉	860 kcal 32.4 g	《旬の食べ物 ピオーネ》岡山県はピオーネの全国出荷量の4割を占めています。「果物王国・おかやま」を代表する産物。	
13	月	17:35 18:05	麦ごはん 牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) そえ野菜 野菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん パセリ しょうが ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 でん粉 天ぷら油 ごま油 小麦粉 三温糖	811 kcal 29.1 g	油淋鶏(ユウリンチー)は揚げた鶏肉に、刻んだ長ねぎとしょう油ベースのたれをかけた中華料理です。	
14	火	17:35 18:05	ごはん 牛乳 秋刀魚の薬味だれかけ おひたし 焼きなすのみそ汁	牛乳 秋刀魚 赤みそ 中みそ 油揚げ わかめ	小松菜 にんじん ねぎ にんにく しょうが なす キャベツ もやし	米 サラダ油 上白糖 三温糖	804 kcal 27.3 g	《旬の食べ物 さんま》秋の魚といえばさんまです。秋にとれ、形が刀に似ていることから漢字で「秋刀魚」と書きます。	
15	水	17:35 18:05	ミートソース麺 牛乳 ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト トマトピューレ キャベツ ごぼう にんじん	ソフト麺 三温糖 サラダ油 コーン ごま 上白糖	853 kcal 36.4 g	土の中にまっすくのびた根が大きく育って、ごぼうができます。食用にするのは世界でも日本と韓国などの一部の国だけです。	
16	木	17:35 18:05	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 昆布和え 果物(なし)	牛乳 牛肉 平天 細切り昆布	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ しょうが なし	米 麦 じゃが芋 三温糖 黒砂糖 サラダ油	803 kcal 26.7 g	《旬の食べ物 二十世紀梨》シャキシャキした歯ざわりとみずみずしさが特徴の日本梨です。鳥取県の生産量は、全国の70%です。	
17	金	17:35 18:05	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 手作り牛乳かんでん	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ 寒天	にんじん いら 玉ねぎ もやし きくらげ キムチ キャベツ きゅうり にんにく パイン缶	米 ごま油 でん粉 じゃが芋 ごま 三温糖	855 kcal 26.2 g	豚キムチ丼は毎回人気です(^o^)	
20	月		敬老の日	多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。					
21	火	17:35 18:05	麦ごはん 牛乳 照り焼きチキン 蒸しかぼちゃ おかか和え みそ汁	牛乳 とり肉 花かつお 赤みそ 中みそ 油揚げ わかめ	かぼちゃ ブロッコリー ねぎ 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 上白糖 ごま 三温糖 でん粉	819 kcal 31.9 g	かぼちゃに砂糖と塩をまぶして蒸しました。簡単だけどおいしいよ♡家でも電子レンジでできますよ!	
22	水	17:35 18:05	あっさり中華麺 牛乳 えびとさつま芋のごまがらめ 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 茎わかめ えびから揚げ 大豆	にんじん しょうが 干しいたけ きゅうり もやし 冷凍みかん	中華麺 さつま芋 でん粉 黒砂糖 ごま 天ぷら油	838 kcal 34.7 g	7月の大雨警報で、休校になり中止になった献立です。「食べたかった〜」の声にお応えして作りました♪	
23	木		秋分の日	「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」日です。この頃を秋彼岸といい、お墓参りする人も多そうですね。					
24	金	17:35 18:05	ガバオライス 牛乳 ごまじょサラダ ドリンクヨーグルト	牛乳 ドリンクヨーグルト とり肉 卵 ちりめんじゃこ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ	米 三温糖 サラダ油 じゃが芋 ごま油 ごま	802 kcal 32.2 g	ガバオライスはタイ料理の一つです。日本語でバジル(香草)炒めごはんのことです。材料を炒めてオイスターソースやナンプラーで味つけします。	
27	月	17:35 18:05	麦ごはん 牛乳 魚のカレーじょう油焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ 中みそ 赤みそ わかめ ふりかけ	にんじん かぼちゃ いら キャベツ コーン 玉ねぎ	米 麦 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	804 kcal 31.1 g	麦ごはんは「食物せんい」がたくさんとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ (*^_^*)	
28	火	17:35 18:05	オムライス 牛乳 ポトフ ゼリー	牛乳 とり肉 オムライスシート 粗挽きウインナー	ケチャップ にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム にんにく	米 サラダ油 三温糖 セリー じゃが芋	816 kcal 28.1 g	オムライスの「オム」の語源はフランス語の「omelette」薄い卵焼きの総称のことです。つまり薄焼き卵で包むという意味なのです	
29	水	17:35 18:05	炊き込みおこわ 牛乳 魚の天ぷら アーモンド和え すまし汁	牛乳 とり肉 油揚げ さより 卵 豆腐 昆布	にんじん いんげん 小松菜 みつば こんにゃく ごぼう キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	米 もち米 里芋 小麦粉 でん粉 サラダ油 アーモンド 天ぷら油	771 kcal 26.8 g	《地場産物 さより》岡山県の海でとれました。たんぱく質が多く脂質は少ない魚です。あっさりしておいしい魚です。	
30	木	17:35 18:30	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 果物(冷凍ピーチ)	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン	たけのこ キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく ねぎ ピーマン しょうが きくらげ チンゲンサイ	米 麦 ごま油 三温糖 春雨 じゃが芋	816 kcal 29.7 g	回鍋肉(糸巾着)は、中国の四川料理です。豚肉・キャベツなどを炒めてトウモロコシと甘みそで味をつけました。食欲がますますよ〜。	

\*9月も給食時間が学年や日によって違います。確認してください!