

日付	こ  ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り よ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
27 (水)	ナン 牛乳 キーマカレー フレンチサラダ ウィンナーと豆のスープ ぶどうゼリー	746 30	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー ミックスビーンズ	牛乳 ミックスチーズ	にんじん ダイストマト缶 パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり みかん缶	ナン 小麦粉 じゃがいも	有塩バター オリーブ油
28 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 玉ねぎのみそ汁	734 33	豚肉 生揚げ 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳 カットわかめ だしiriこ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんにく しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖	油
29 (金)	食パン 牛乳 五目うどん ツナサラダ みかんジャム	741 29.3	鶏肉 油揚げ かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	食パン うどん みかんジャム	オリーブ油

# 9月 食育たより

## 毎日朝ごはんを食べよう

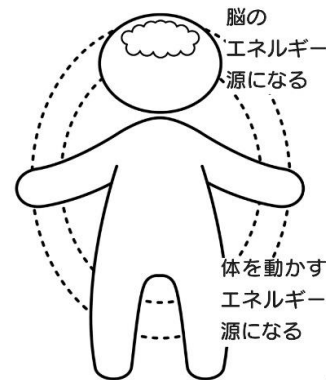


夕食から朝食までは長い時間がたっていて、エネルギー不足の状態です。ですから、朝からしっかりごはんを食べないと、体も脳も目覚めません。「毎日朝ごはん！」を合言葉に元気にすごしましょう！

### 炭水化物の働きを知ろう

炭水化物(糖質)はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。  
わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。  
特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。

### Carbohydrate



## 清涼飲料の糖分量くらべ

水分補給に清涼飲料をがぶがぶ飲んでいる人はいませんか？ のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。水や麦茶、牛乳など糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。



### 「砂糖ゼロ」表示の飲料や菓子なのに甘みがあるのはどうして？

これは砂糖の数倍くらい甘味料を使っているからです。また、エネルギー量が低く、カロリーゼロと表示してある商品もあります。中にはゼロと書いていても、100mlあたり5kcal未満の商品はカロリーゼロと表示できるため、砂糖などが微量含まれているものもあります。甘味料によってはおなかゆるくなる場合もありますので、いずれにしても飲みすぎないようにしましょう。

## ふるさとくまさんデー(人吉・球磨)

毎月19日は食育の日です。この日に合わせて、給食では「ふるさとくまさんデー」として、熊本県内各地の郷土料理や特産品を紹介する献立が登場します。今回は人吉・球磨地域の紹介です。毎年10月に行われるおくんちまつりなどのお祝いのときに食べる「つぼん汁」が登場します。お楽しみに☆



## 9月の山鹿の日は「栗ごはん」

山鹿市の栗は西日本一の生産量を誇る代表的な特産品です。秋の味覚の代表ともいえる栗は、8月下旬から収穫が始まります。山鹿市では菊鹿地域や鹿北地域でたくさん収穫されます。今回は菊鹿でとれた栗を使って「栗ごはん」にします。今が旬の食べ物です。給食からも季節を感じてほしいです。また、山鹿の郷土料理や特産品について知る機会になり、山鹿の味を大切にしてほしいと思います。

