

9月のこんだて

富山県立しらとり支援学校

令和8年9月

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	胚芽パン 牛乳 ささみカツ フレンチサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 マーボーなす 卵ロール ブロッコリーのごま和え	菜飯 牛乳 アジフライ 五目豆 味噌汁 梨
	エネルギー 777 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 278 m g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.0 g カルシウム 318 m g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 28.3 g カルシウム 359 m g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 396 m g
7日	8日	9日	10日	11日
食パン いちごジャム 牛乳 肉団子 グリーンサラダ 豆と麦のスープ	ご飯 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 磯和え	ご飯 牛乳 焼き肉 添え野菜 味噌汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 牛乳 きびなごフライ アーモンド和え 豚汁	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル 冷凍パイ
エネルギー 712 kcal たんぱく質 29.6 g カルシウム 398 m g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 40.5 g カルシウム 631 m g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 31.3 g カルシウム 358 m g	エネルギー 706 kcal たんぱく質 32.7 g カルシウム 437 m g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.9 g カルシウム 283 m g
14日	15日	16日	17日	18日
バターロール 牛乳 なすとトマトのスパゲティ 温野菜サラダ 冷凍黄桃	ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ コールスローサラダ 春雨スープ	ご飯 味付けのり 牛乳 魚の粒マスタード焼き 野菜炒め 冬瓜汁	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 シュウマイ はりはり和え バナナ
エネルギー 707 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 297 m g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 316 m g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 352 m g	エネルギー 685 kcal たんぱく質 29.5 g カルシウム 353 m g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 395 m g
21日	22日	23日	24日	25日
 敬老の日	国民の休日	 秋分の日	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 メンチカツ ごま和え	ご飯 牛乳 うさぎ型ハンバーグ コーン和え 里芋の味噌汁 月見デザート
			エネルギー 853 kcal たんぱく質 40.7 g カルシウム 1160 m g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 553 m g
28日	29日	30日		
黒糖パン 牛乳 焼きそば 豆とひじきのサラダ 巨峰	ご飯 牛乳 青椒肉絲 卵スープ バナナ	ご飯 牛乳 魚のかば焼き 金平ごぼう 味噌汁	下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。
エネルギー 731 kcal たんぱく質 33.5 g カルシウム 345 m g	エネルギー 709 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 289 m g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 30.0 g カルシウム 357 m g		

9月給食だより

富山県立しらとり支援学校

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

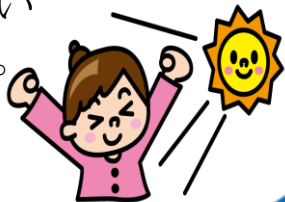


朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



9月1日は

防災の日

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

