

# 9月の給食だより

がつ きゅうしよく もくひよう うんどう しょくじ かんけい し  
9月の給食の目標は、「運動と食事の関係を知る」です！

がつき  
いよいよ2学期がスタートします。食事、勉強、運動、睡眠など、

にちじょうせいかつ きそくただ おこな せいかつ ととの  
日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えましょう。



## スポーツと栄養について考えよう

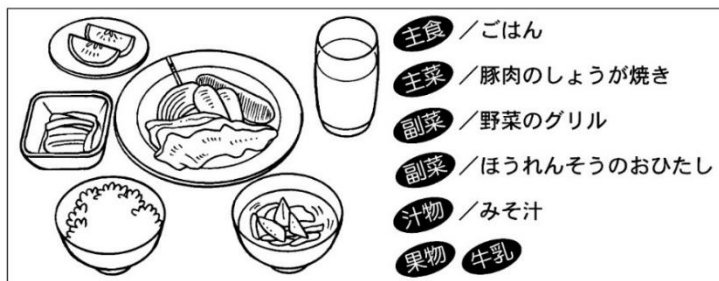
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



### 基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち

鉄・カルシウム・ビタミン類  
を意識してとろう

間食に



牛乳やドライ  
フルーツなどを！

食事



果物や野菜料理を1品  
追加してみましょう！

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

## スポーツをやっていると

たんぱく質はたくさん必要!?

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物（ごはんなど）をしっかりとらないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることのできるのです。





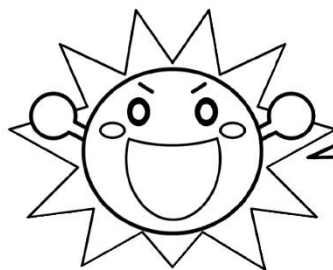
# 食育だより



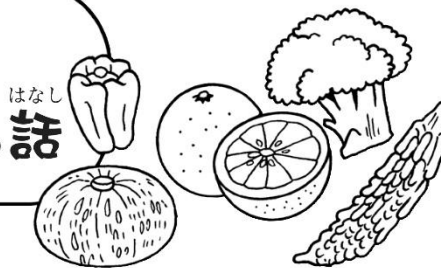
September

沖縄高等特別支援学校

いよいよ2学期が始まりました。  
 元気に過ごすためには、運動、食事、  
 休養及び睡眠のバランスのとれた生活を  
 続けることが大事です。  
 食事については「主食+主菜+副菜」の  
 バランスの良い食事で抵抗力のある体を  
 作りましょう！



## 紫外線と ビタミンのお話



夏場は紫外線の量が増え、わたしたちの体は日に焼けて肌の  
 色変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつく  
 る効果もありますが、肌にしみをつくったり目の病気を引き起  
 こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素  
 を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンA  
 やE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な  
 栄養素です。



運動量が多い人&  
 疲労回復に

ビタミンB<sub>1</sub>が多い  
 食品を！

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質が体内でエネル  
 ギーにかわる時に必要なビタミンです。  
 また不足すると疲れやすくなります。部  
 活などで運動量が多く、糖質（ごはんや  
 パン、めん類）などをたくさんとってい  
 る人や、疲れやすい人は積極的にとりた  
 い栄養素です。豚肉、ハム、うなぎ、種  
 実類、玄米などに多いのが特徴。



## 9月17日は“十五夜”です

お月見では、定番のお団子のほかにも、里芋や栗を  
 使った料理や、月をイメージした月見そばなど行事食  
 がたくさんあります。

十五夜と十三夜、十日夜すべてでお月見を  
 すれば、縁起も良いですよ。

行事食といっしょにお月見を  
 楽しんでみてください♪



2024年9月

9月 よていこんだて

沖縄高等特別支援学校

こ ん だ て	2(月) 牛乳 麦ごはん チキンカレー キャベツのじゃこあえ マスカットゼリー	2学期 始業式	3(火) 牛乳 ひじきゆかりごはん まぐろカツ 小松菜のタンカン和え じゃが芋のみそ汁	4(水) 牛乳 きびごはん 肉じゃが きゃべつの和風和え しめじのみそ汁	5(木) 牛乳 チキンライス オムレツ【卵】 ポテトの辛子たらこあえ クリームコーンスープ	6(金) 牛乳 はちみつシーカーサートースト 白花豆コロッケ こまつなコーンサラダ ラビオリスープ	
あか	牛乳、鶏肉、チリメン		牛乳、ひじき、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、ひじき、わかめ、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、ベーコン	牛乳、白花豆コロッケ(乳、小麦、大豆)、ひじき、ツナ、ベーコン、ラビオリ(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
き	米、おし麦、じゃがいも、こめ油、ごま、さとう、ごま油(ごま、大豆)		米、ごま、さとう、大豆油(大豆)、じゃがいも	米、もちきび、じゃがいも、こめ油、ごま油(ごま、大豆)、さとう	米、こめ油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	コッパパン(小麦、乳、大豆)、バター(乳)、はちみつ、大豆油(大豆)、ノンエッグマヨネーズ、さとう	
みどり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、もやし		キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、しめじ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、クリームコーン	シークワーサー果汁、小松菜、コーン、たまねぎ、にんじん、キャベツ	
中・高	E 782 P 28.7 F 21.5		E 659 P 24.8 F 17.1	E 755 P 26.4 F 27.5	E 732 P 27.2 F 20.8	E 797 P 27.1 F 31	
こ ん だ て	9(月) 牛乳 麦ごはん いわしおかか煮 シブイのそぼろ煮 もずくのみそ汁 オレンジ		10(火) 牛乳 赤飯 豚肉の三味焼き 千切りイリチー イナムドウチ	11(水) 牛乳 麦ごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め きゅうりのキムチ和え わかめの中華スープ	12(木) 牛乳 わかめごはん 平つくね ミルクおから さつま芋のみそ汁 カスタードクレープ【卵】	13(金) 牛乳 冷やし中華【卵】 のり塩ビーンズポテト バナナ	
あか	牛乳、いわし、おかか煮(小麦、大豆)、鶏ひき肉、もずく、麦みそ(大豆)		牛乳、小豆、豚肩ロース、赤肉、昆布、豚もも肉、ちきあぎ、豚肉、蒸しかまぼこ、油揚げ(大豆)	牛乳、鶏肉、糸けずり、わかめ	牛乳、チリメン、鶏ひき肉、おから、チーズ(乳)、麦みそ(大豆)	牛乳、とりさき(鶏肉、寒天)、錦糸卵、蒸し大豆、青のり	
き	米、おし麦、さとう、でん粉、こめ油		米、もち米、ごま、さとう、切こんにゃく、こめ油、イナムドウチ、こんにゃく	米、おし麦、ごま、でん粉、大豆油(大豆)、さつまいも、さとう、ごま油(ごま、大豆)	米、ごま、こめ油、さとう、さつまいも	沖縄そば(小麦、大豆)、じゃがいも、でん粉、大豆油(大豆)	
みどり	とうがん、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、ねぎ、オレンジ		長ねぎ、切干大根、にんじん、にら、しいたけ	にんじん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、だいこん、キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、長ねぎ、えのき	たまねぎ、にんじん、ねぎ	もやし、きゅうり、コーン	
中・高	E 705 P 30.3 F 20.2		E 788 P 40.1 F 23.2	E 676 P 27.4 F 14.9	E 797 P 29.7 F 25.6	E 721 P 27.1 F 26.3	
こ ん だ て	16(月) 		17(火) 牛乳 さつま芋ごはん うさぎハンバーグ アーモンド和え けんちん汁 十五夜大福	18(水) 牛乳 もずく丼 白和え えのきのすまし汁 メロンゼリー	19(木) 牛乳 スヌイジュシー きびなごフライ ほうれん草のごま和え 中身汁	20(金) 牛乳 麦ごはん ホイコーロー かき玉汁【卵】 ひとくち桃まん	
あか			牛乳、アーモンド、豆腐(大豆)	牛乳、もずく、豚肉、大豆、ひじき、ツナ、豆腐(大豆)、わかめ	牛乳、豚もも肉、もずく、油揚げ(大豆)、きびなごフライ(小麦)、中身、豚肉	牛乳、豚もも肉、鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)、液卵	
き			米、さつまいも、ごま、さとう	米、おし麦、こめ油、さとう、でん粉、ごま	米、おし麦、大豆油、ごま、さとう、切こんにゃく	米、おし麦、でん粉、ごま油(ごま、大豆)、さとう、ひとくち桃まん	
みどり			もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	しいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、もやし	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ	
中・高			E 748 P 28.7 F 19.7	E 715 P 29 F 20.7	E 702 P 36.2 F 26.2	E 709 P 30.7 F 16.8	
こ ん だ て	23(月) 		24(火) 牛乳 麦ごはん ハヤシライス きゃべつのハニーサラダ【卵】 白ごまプリン【卵】	25(水) 牛乳 玄米ごはん 魚の甘酢あん ひじき炒め じゃがいものみそ汁	26(木) 牛乳 きびごはん チキンのオレンジソース ごぼうサラダ へちまのカレースープ	27(金) 牛乳 黒糖パン かぼちゃさつま芋コロッケ コールスロー【卵】 ミネストローネ	
あか			牛乳、豚もも	牛乳、赤魚、ひじき、油揚げ(大豆)、豚もも肉、大豆、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、ベーコン、アーモンド、生クリーム	牛乳、ベーコン	
き			米、おし麦、じゃがいも、こめ油、クルトン(小麦、乳、大豆)、はちみつ	米、玄米、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、切こんにゃく、こめ油、じゃがいも	米、もちきび、マーメイド、じゃがいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、バター(乳)	黒糖パン(小麦、乳、大豆)、大豆油(大豆)	
みどり			たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース、トマト、キャベツ、黄、赤ピーマン	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	ごぼう、きゅうり、にんじん、へちま、たまねぎ、ウージパウダー	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、レーズン(干しぶどう)、たまねぎ	
中・高			E 825 P 30.5 F 27.2	E 744 P 35 F 21.1	E 810 P 26.9 F 31.4	E 664 P 20.1 F 26.2	
こ ん だ て	30(月) 牛乳 しそごはん 五目卵焼き【卵】 ささみのさっぱりサラダ 白菜のみそ汁 蒸しケーキ						9月10日は沖縄の伝統行事「トーカチ」です。トーカチとは、数え88歳の祝いであることから、旧暦の8月8日に行います。トーカチのいわれは、枳(ます)に盛ったお米を平らにする棒「斗搔(とかき)」の形をした竹筒をお祝いにきたお客様にくばったことからきたそうです。日本本土では「米寿(べいじゅ)」のお祝いとして知られています。それは、米という漢字をくずすと、八十八とよめることに由来しています。沖縄では、お米にかけて「ユニの祝い」ともいわれています。トーカチの日は沖縄のお祝い献立にしました。お祝いごとに欠かせない「赤飯(せきはん)」、「千切りイリチー」「イナムドウチ」です。縁起物ですので、ありがたくいただきますよう。
あか	牛乳、チリメン、卵、ひじき、ツナ、チーズ、ささみ、厚揚げ、みそ						
き	米、ごま、でん粉、さとう、蒸しパン(小麦・乳)						
みどり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、うめしそ、シークワーサー、はくさい、ねぎ						
中・高	E 758 P 33.9 F 19.9						

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。