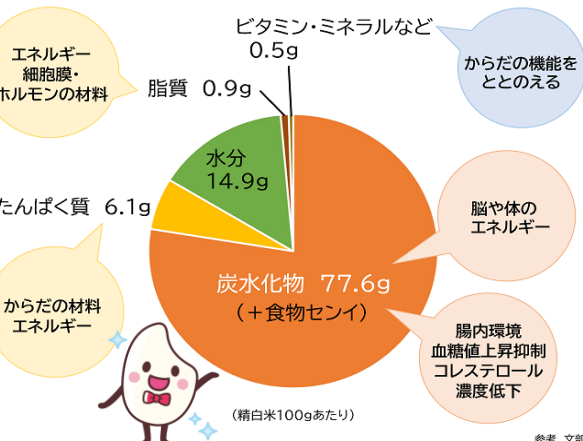


# 2023ねん9がつ きゅうしょくだより



暦の上では秋とはいえ、厳しい残暑が続いています。 夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。 ストレッチなど適度にからだを動かすことも、疲労回復に効果があります。 さといも、さつまいも、れんこんにごぼうなど秋口からとれる食べものには、でんぷん質やミネラル、食物繊維がたくさん入っています。 これらはからだをあたため、胃腸のはたらきをとののせて代謝を活発にし、季節のかわり目の不調の予防に役立ちます。 食欲の秋、実りの秋に、ぜひご家庭でも食事とおして秋の訪れを楽しんでいただきたいと思います。		1 すいか アスパラのサラダ やさいとツナのトマトスパゲティ	2 1日は防災の日です 水、米、塩、みそ、梅干、缶詰、日持ちする野菜(玉ねぎやいも類)など最低3日~1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています		
4 メロン なっとうサラダ ぶたにくのいために ごはん のりつくだに	5 のむヨーグルト こまつなごまあえ いわしのしょうがに たまねぎのみそしる ごはん	6 みかんかん あげやさいの にくみそがけ とうふのすましじる ごはん	7 デイズニーチーズ こんさいのスープ ゆでブロッコリー シーフードナシゴレン	8 すいか マセドアンサラダ かぼちゃとなすの ドライカレー ナン	9 ☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
11 ぶどうのミニゼリー こんにやくのきんぴら こもどうふ ぶたじる ごはん	12 ひだプレミアムヨーグルト あじのなんばんづけ さつまじる ごはん	13 なし やさいのごまドレあえ とりとかぼちゃのもの ゆかりごはん	14 メロン きゅうりと トマトのサラダ おやこどんぶり もちむぎごはん	15 むらさきいもチップス ベビーパン あげしゅうまい みそラーメン	16 ~食材について~ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
18 けいろうのひ 	19 なし きゅうりのおかかあえ だいこんとりにくの さっぱり わかめごはん	20 みかんのミニゼリー ちんげんさいの おひたし さばのみそに はるさめのすましじる ごはん	21 なし さっぱりレタスサラダ シーフードカレー もちむぎごはん	22 のむヨーグルト だいこんツナ おかかサラダ りんごジャム ごろごろやさいと おにくのポトフ はいがパン	23 うんどうかい (しゅうぶんのひ) 
25 うんどうかい ぶりかえきゅうじつ 	26 たんじょうかい まんまるつきゼリー ぶたにくとアスパラの ごまソース おつきみじる きのごはん	27 ひだプレミアムヨーグルト ゆでブロッコリー しろみざかなの たつたあげ こんさいの ごもくみそしる ごはん	28 ピピピチーズ もやしと わかめのスープ ほうれんそうの おひたし あきのトマトどんぶり もちむぎごはん	29 かき こめこパスタのサラダ アリゾナステーキ いちごジャム ジュリアンスープ しょくパン	30 今年のお月見は 29日(金)です 秋は農作物の収穫の季節です。その豊作を願って、お月さまの形をしたまるいだんごをお供えするようになりました。美しい月をながめてみませんか。



~ごはんのよいところ~

- ・和風・洋風・中華風とどんなおかずとも相性がよく、料理の幅が広がる万能の主食
- ・はらもちがよく、むだな間食を防ぐことができる
- ・小麦(パンなど)はからだを冷やすが、お米は冷やさない

おこめのよさをみなおしましょう

お米には炭水化物・たんぱく質・脂質(エネルギー産生栄養素)、ミネラル、ビタミンなど、様々な栄養素が含まれています。

「お米は太る」は大きなマチガイ?

「お米は炭水化物が多いので、太る」—これには誤解があります。炭水化物は、糖質と食物繊維をあわせた総称です。糖質は体内でエネルギーに変わる重要な栄養素で、生命の維持になくてはならないものです。お米は、よくかんでゆっくり食べることで血糖値の急激な上昇をおさえることができます。はらもちがよく、脂質が少ないこと、糖質だけでなく食物繊維も含まれるということからも、「体脂肪になりにくい」というメリットがあることは念頭におく必要があります。

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	548	20	18	261	2.3	190	0.29	0.44	22	3.8	1.7

参考 文部科学省「日本食品成分表2020年度版(八訂)」