

9月給食だより

今年も暑い日が長く続いていますね。「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉のとおり、例年、9月下旬のお彼岸頃から、暑さが和らぎ、過ごしやすい日が多くなります。

暑い時期は部屋の中と外との気温差で、季節の変わり目は日々の気温差で体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、体調を整えるように心がけて過ごしてください。



きびあつこの
厳しい暑さを乗り越える!

しよくよく しよくじ くふう
食欲がないときの食事の工夫

しょうりょう 少量でもバランスよく食べる しよくしよく しよくさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	つめ めん 冷たい麺は具たくさんにする	さん み 酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	あたた の もの しる もの 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	---------------------------------------	--	--

暑いからと冷たい食べ物ばかり食べてしまったり、同じようなもののばかりの偏った食事になっていませんか？

夏になると、暑さに加え、部屋の中と外との気温差も大きく、疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなります。これは、夏バテとも呼ばれ、夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときにはスープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

おやつ^{じょうす}の上手な食べ方^{たかた}をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる”楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の三食の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつ^{じょうす}のとり方^{たかた}3か条

① 時間を決める ✕ だらだら食べるのはやめましょう	② 内容・量を決める 1日 200kcal が目安	③ 食べたら歯みがきをする むしば ふせ 虫歯を防ぎましょう
---	---	--

さらに、かしこく^た食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

「おやつ」= お菓子 ではありません。

甘い食べ物だけでなく、食事と食事の間の空腹を補える食品、3食の食事で不足しがちな栄養素をとれる食品もとり入れてみましょう。

しばらくは暑い時期が続きます。

暑い時期をより元気に過ごせる工夫を、この機会に考えてみましょう!



令和8年9月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切	
17:30～ 始業式	1	火	夏野菜のドライカレー		たまごスープ・コールスローサラダ・ フルーツヨーグルト・牛乳	7/22 (水)	
18:00～ 30min×4限	2	水	ご飯	さばのみそ煮	けんちん汁・和風サラダ・白ごまプリン・牛乳		
18:00～ 30min×4限	3	木	ご飯	茄子とじゃがいも の麻婆炒め	中華スープ・大豆とひじきの中華サラダ・くだもの・ 牛乳		
18:00～ 30min×4限	4	金	二色丼		みそ汁・こまつなごま和え・芋ようかん・牛乳		
18:00～ 30min×4限	7	月	ご飯	豚肉の生姜焼き	みそ汁・わかめサラダ・くだもの・牛乳		
18:00～ 30min×4限	8	火	ご飯	魚のおろしがけ	みそ汁・野菜のからし醤油和え・くだもの・牛乳		
18:00～ 30min×4限	9	水	きぬがさ 衣笠丼		なすのみそ汁・切り干し大根の和え物・ 菊花ポテト・牛乳		
18:00～ 30min×4限	10	木	ご飯	鶏肉の ヤンニョムタレ	キムチとたまごのスープ・チョレギサラダ・ パイン・アップルゼリー・牛乳		
	11	金	** 映画鑑賞教室 **				
18:00～ 30min×4限	14	月	ご飯	豆腐と鶏肉の オイスターソース煮	トマトとレタスの中華スープ・こんにゃくサラダ・ パイン杏仁・牛乳	9/2 (水)	
18:00～ 30min×4限	15	火	ひじきごはん	鶏肉の ごまねぎみそ焼き	みそ汁・野菜の甘酢和え・くだもの・牛乳		
18:00～ 30min×4限	16	水	ご飯	魚の ラビゴットソース	洋風たまごスープ・シーザーサラダ・ ヨーグルトムース ブルーベリーソースかけ・牛乳		
18:15～	17	木	エビクリームライス		ミネストローネ・キャロットドレサラダ・くだもの・牛乳		
18:15～	18	金	つけうどん		じゃがいものきんぴら・わかめとコーンのごま酢和え・ 抹茶寒天ババロア・牛乳		
	21	月	**敬老の日**				9/9 (水)
	22	火	**休日**				
	23	水	**秋分の日**				
18:15～	24	木	ご飯	サーモン セサミフライ	すまし汁・ちくわの和え物・くだもの・牛乳		
18:15～	25	金	豚肉の甘辛丼		お月見団子汁・ごま和え・くだもの・牛乳		
18:15～	28	月	わかめご飯	小魚のから揚げ ピリ辛タレ	呉汁・青菜と油揚げの和え物・オレンジゼリー・牛乳		
18:15～	29	火	ハヤシライス		ガルバンゾスープ・マカロニフレンチサラダ・ くだもの・牛乳		
17:30～ 弁論大会	30	水	丸パン	かぼちゃコロケ	ABCスープ・野菜のレモン和え・くだもの・牛乳		

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※2学期の給食は9月1日(火)開始予定です。

<9月分の給食予約>

7月22日(水)までに予約をしましょう。