

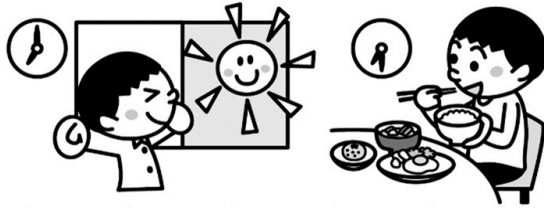


# 体内時計、乱れていませんか?



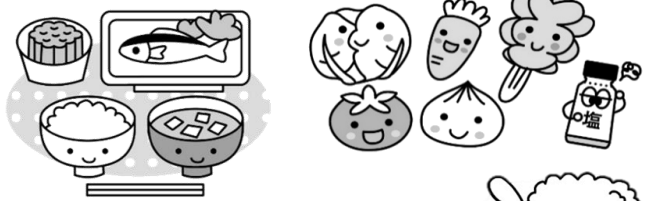
夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続くそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



# 健康づくりは食生活から!

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



# 食生活をチェック!

日頃の食生活を振り返り、できることから取り組んでみましょう★

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

**9月1日 防災の日**

## 備蓄品リスト

家族の人数 × 最低3日分 (9食分)

できれば1週間分を備えておくこと!

**ローリングストック法**

食べる・使う → 備蓄 → 買い足す

<p><b>必需品!</b></p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ポンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p><b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>米、レトルトご飯アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p><b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、煮干し)など</p>	<p><b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎなど)、缶詰、切干大根、インスタントみそ汁など</p>
<p><b>果物</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰、ドライフルーツなど</p>	<p><b>その他</b></p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p><b>備品類</b></p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4日 (水)	むぎごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのおやき	とりにくのおやき	赤	鶏肉
	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし	緑 緑	
バックちゅうかドレッシング	ちゅうかドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 りんご	
マーボー豆腐	あいびきミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら さんおんどう ごまあぶら でんぶん おろししょうが ガーリック マーボー豆腐のもと トマトケチャップ ちゅうかスープ せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま セラチン 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
		エネルギー 768kcal	たんぱく質 34.9g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ピーマンのにくづめフライ	ピーマンのにくづめフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	バックケチャップ	ケチャップ		
	もやしのおいしめもの	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	わかめスープ	わかめ わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 赤 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
		エネルギー 589kcal	たんぱく質 23.3g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじナゲット(2こ)	あじナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	黄 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 770kcal	たんぱく質 25.2g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	だいちコロッケ	だいちコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆
	やまとなちりめん	やまとなちりめん ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さんおんどう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	緑 赤 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆
	にゅうめん	ふしそめん うすあげ たまねぎ にんじん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑	小麦 大豆 さば 小麦 大豆
			エネルギー 696kcal	たんぱく質 23.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくとなすのカレー	ぶたにく たまねぎ なす アスパラガス カレーウ カレーこ コンソメスープ こいくちしょうゆ こめあぶら せいしゆ こしょう	赤 赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	フレンチかぼちゃ	フレンチかぼちゃ こめあぶら しお	緑 黄	
コーンポタージュ	にんじん ズッキーニ クリームコーン じゃがいも ぎゅうにゅう バター コンソメスープ こしょう コーンポタージュのもと	緑 緑 黄 黄	乳 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
		エネルギー 698kcal	たんぱく質 24.9g	

**【食品に関するアレルギーについて】**

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を元に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

**【アレルギー表示対象品目】**

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・セラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用している製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。  
(例: 4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

○よく使うもの(調味料等)については通常同じ商品を使用する予定です。

◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510

◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

**【栄養三色】**

赤...おもに体を作るものになるもの  
緑...おもに体の調子をととのえるもの  
黄...おもにエネルギーのもとになるもの

**【献立のマークについて】**

- ... 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
- ... カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- ... 給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
- ... スプーンがつかます。
- ... 魚の日です。骨に注意して、しっかりとって食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

- ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
- ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
- ③★ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

**今月の平均栄養量**

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
661	24.0	19.9	352	2.9	194	0.35	0.49	20

# 2019年 9月予定献立表

B献立(生駒台小, 俵口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小)学校用  
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11日 (水)	ごはん	ごはん	黄		12日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	13日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	スコッチエッグ	スコッチエッグ	赤	卵 小麦 鶏肉		ハンバーグ	ハンバーグ	赤	大豆 鶏肉 豚肉		しろみざかなフライ	しろみざかなフライ	赤	小麦 大豆
さいともいかにのにも	いか にんじん さいとも ひらこんにやく さんおんとう せいしゆ だしのもと みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 黄 黄	いか	きのこのデミグラスソース	しめじ えりんぎ まいたけ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう しお	緑 緑 緑 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉	かいそうサラダ	わかめ くわかめ きゅうり	赤 赤 緑	小麦 大豆 豚肉 りんご			
なめこのみそしる	なめこ うすあげ わかめ しろねぎ みそ だしのもと	緑 赤 赤 赤	大豆	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス とうもろこし ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	バックしそドレッシング	しそドレッシング	黄	小麦 大豆 豚肉 りんご			
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	黄						ごまじる	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ごぼう ねぎ みそ ねりごま だしのもと みりん	緑 緑 緑 赤 黄	大豆 ごま さば			
	エネルギー 706kcal			たんぱく質 24.9g		エネルギー 579kcal			たんぱく質 23.1g		エネルギー 653kcal			たんぱく質 21.2g
17日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	18日 (水)	ごはん	ごはん	黄		19日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にくだんご (2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		ししゃものなまぶ漬 (2ひ)	ししゃも (でんぶんつき) こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆 ごま		やきそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ もやし やしそばかんめん あおのり ウスターソース とんかつソース しお こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 赤	豚肉 小麦
チンゲンサイのオニオンスライス	あつあげ チンゲンサイ もやし こめあぶら さんおんとう でんぶん ちゅうかスープ せいしゆ こいくちしょうゆ オニオンスライス しお こしょう	赤 緑 黄 黄	大豆	ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ	緑 緑	大豆	うずらたまごのスープ	うずらたまご にんじん にら とうがん しめじ コンソメスープ しお こしょう	黄	卵			
はるさめスープ	にんじん たまねぎ しいたけ はるさめ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄	小麦 大豆 ごま	れいとうみかん	れいとうみかん	赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉			
ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆	ながいものみそしる	あつあげ たまねぎ ねぎ ながいもの つきこんにやく みそ だしのもと	赤 緑 黄 赤	大豆 やまいも 大豆 さば			緑				
	エネルギー 539kcal			たんぱく質 20.0g		エネルギー 673kcal			たんぱく質 21.2g		エネルギー 591kcal			たんぱく質 23.2g
20日 (金)	ごはん	ごはん	黄		24日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	25日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かれのいのにつけ	かれのいのにつけ	赤	小麦 大豆		グラタン	グラタン	黄	大豆 鶏肉		とりにくのたつたあげ (2こ)	とりにくのたつたあげ こめあぶら	赤	大豆 鶏肉
にびたし	さつまあげ こまつな にんじん さんおんとう だしのもと こいくちしょうゆ みりん	赤 緑 黄	さば 小麦 大豆	キャベツとウィンナーのコンソメ	キャベツ とうもろこし ウィンナー コンソメスープ こしょう しお こめあぶら	緑 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん えのきたけ ごまあえのもと こいくちしょうゆ	緑 緑 緑	乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 ごま 小麦 大豆			
せんべいじる	かやきせんべい とりにくだんご ごぼう しいたけ ねぎ ★にんじん だしのもと せいしゆ うすくちしょうゆ みりん	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉	オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ しお	緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	すましじる	たまねぎ みつば とうふ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆			
しよくいくのひ・わしよくのひ	★ラッキー にんじんが はいているよ!													
あもりけんの きょうどりょうり														
	エネルギー 608kcal			たんぱく質 23.0g		エネルギー 667kcal			たんぱく質 20.6g		エネルギー 640kcal			たんぱく質 21.5g
26日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	27日 (金)	ごはん	ごはん	黄		30日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのチリソースかけ	さわらフリッター こめあぶら さんおんとう トマトケチャップ コンソメスープ トウバンジャン ガーリック しお	赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 大豆		にくじゃが	きゅうにく にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも いとこんにやく ざらめ こめあぶら だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄 黄	牛肉 さば		さばのくろずあん	さばのくろずあん	赤	小麦 さば 大豆
ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン コンソメスープ ガーリック しお こしょう オリーブオイル	黄 緑 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめず	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 黄	大豆 大豆 さば 小麦 大豆			
コンソメスープ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ マカロニ (シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ こまつな さいとも つきこんにやく みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 黄 黄	豚肉 大豆 さば			
	エネルギー 687kcal			たんぱく質 24.7g		エネルギー 687kcal			たんぱく質 26.5g		エネルギー 688kcal			たんぱく質 26.1g