



※ 給食中止のお知らせ…… 17日(木)、18日(金) 中学校3年生(修学旅行のため)  
18日(金) 中学校1・2年生(校外学習のため)  
25日(金) 小学校(校外学習のため)

## 肥満を招く生活習慣、食べ方は？

### 太りやすいこんな生活

#### ◆体を動かすのが苦手



外で体を動かすよりも家でテレビなどを見たり遊んだりして、すごすのが好きな場合は、運動不足に陥りやすくなります。家の中でも、お手伝いなどこまめに体を動かすように心がけることが太りすぎの予防になります。

#### ◆脂質の多い食べ物が好き



脂質は体に必要な栄養素ですが、とりすぎると肥満を招きやすくなります。ファストフードやスナック菓子などをよく食べている人は特に注意が必要です。脂質は1日に必要なエネルギー量のうち20%以上30%未満にするのが望ましいといわれています。

不規則な生活も太るもと



朝食ぬき



夜遅くに食べる



好きな時間に食べる

### ● 肥満になりにくい食べ方は…？

①主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組みあわせよう。



④おやつや時間はきちんと決めよう。



②よくかんで食べよう。



⑤食物繊維の多い食品を積極的に食べよう。



③朝食から野菜を食べよう。



⑥夕食時間はあまり遅くならないようにしましょう。



## ～ 今月の注目メニュー ～

- ☆かみかみデー(8日)…かみごたえがある「いかのさらさ揚げ」がです。
- ☆ハッピーバースデー給食(11日)…9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！今月はさつまいもと栗のタルトがつきます。
- ☆彼岸にちなんだ献立(17日)…萩の花の色をイメージして作る「萩ごはん」が登場します♪

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	火	親子丼1	○	小いわしのフライ 小松菜とわかめの和え物
2	水	小型ミルクパン	○	ソース焼きスパゲッティ コールスローサラダ アーモンド小煮干し
3	木	ごはん	○	ししゃものてんぷら ゆかり和え とうふとわかめのみそ汁 ふりかけ
4	金	麦入りごはん	○	麻婆豆腐 中華風すの物 りんご
7	月	コッペパン	○	魚のマヨネーズ焼き 五色サラダ じゃがいものポタージュ
8	火	麦入りごはん	○	いかのさらさあげ1 おかか和え 高野どうふのたまごとじ
9	水	コッペパン	○	鶏肉のレモン煮 コーンサラダ ABC スープ
10	木	沖縄風炊き込みごはん	○	もやし中華和え コーンスープ
11	金	ポークカレー	○	海藻サラダ さつまいもと栗のタルト
14	月	米粉パン	○	じゃがいものカレー煮 ひじきのごまマヨネーズ和え
15	火	ごはん	○	筑前煮 ツナとキャベツのからし和え バナナ
16	水	コッペパン	○	グリーンアスパラのキッシュ 切り干し大根のサラダ ミネストローネ
17	木	菘ごはん1	○	小あじの南蛮漬け いそか和え なすとそうめんのみそ汁
18	金	麦入りごはん	○	五目玉子焼き こまつなのごまドレッシング和え とうふのすまし汁 あさりの佃煮
23	水	ナン	○	キーマカレー グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト
24	木	麦入りごはん	○	肉じゃが 野菜のごまドレッシング和え 納豆
25	金	麦入りごはん	○	鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢あえ とうふのみそ汁
28	月	コッペパン	○	じゃがいものチーズ焼き アーモンドサラダ 冬瓜と肉団子のスープ
29	火	麦入りごはん	○	さんまのかば焼き きゅうりの土佐漬け 豚汁
30	水	コッペパン	○	ポークビーンズ きのこと卵のソテー なし