

2学期がスタートしました。修学旅行や高等部の現場実習、ゆめ花祭…と、大きな行事が次々とあります。規則正しい生活、バランスのとれた食生活を心掛けて、2学期も元気に頑張りましょう！

## 間食について考えよう！



間食には朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割がありますが、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、心に満足を与える楽しい時間でもあります。食べる時には、内容や食べ方に気をつけるようにしましょう！

その間食、もしがして……

### 糖分 とりすぎ!?

チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。



### 脂質 とりすぎ!?

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

### ながら食べは × やめよう



テレビやゲームをしながらのながら食べは、ついつい食べる量が増えて、肥満や虫歯の原因になるのでやめましょう！



間食のとりすぎは、朝・昼・夕の食事がきちんと食べられなくなったり、肥満の原因になったりするので、気を付けましょう。

## ◎10月10日は 目の愛護デー



これらの栄養成分を多く含む食べ物は、目の健康によいといわれています。

### 目によい食べ物は？

ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど



令和元年度

## 10月 よていこんだてひょう

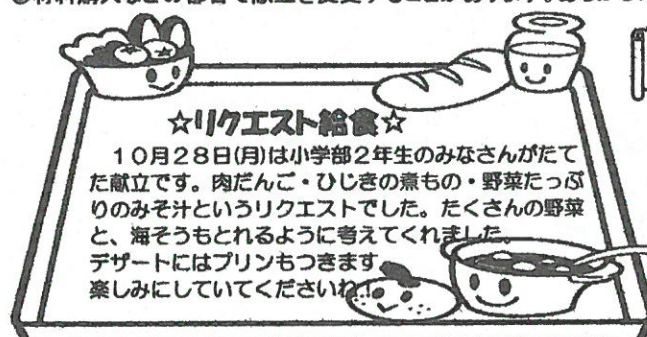
今月のめあて：残さず食べよう

宮城県立迫支援学校

日	曜	主 食	献 立	名	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	エネルギー(kcal)		
								たんぱく質(g)	脂質(g)	水分(g)
10/2	水	スパゲティ ナポリタン	ツナサラダ、もやしのスープ ヨーグルト		牛乳・ハム・チーズ・ツナ わかめ・鶏肉・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ピーマン・キャベツ・きゅうり・なげぎ	スパゲティ・油 バター・さとう・ごま	659 28.4 18.3 3.8	801 33.7 21.4 4.9	848 35.9 22.5 5.1
3	木	コッペパン	伊豆沼ウインナー、キャベツサラダ ホワイトシチュー		牛乳・ウインナーソーセージ 鶏肉・スキムミルク	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ グリーンピース・マッシュルーム	パン・じゃがいも バター	698 25.1 32.9 4.8	871 30.3 38.5 6.1	899 31.0 39.7 6.4
4	金	ゆかり ごはん	いわしのカリカリフライ、五目きんぴら 豆腐のみそ汁、なし		牛乳・豚肉・いわし・豆腐 さつま揚げ・油揚げ・みそ	ごぼう・にんじん・絹さや だいこん・なげぎ・なし	ごはん・じゃがいも 油・さとう・ごま	692 25.1 23.1 2.1	859 31.5 27.4 2.9	896 32.6 28.3 3.1
7	月	ごはん	チキンみそカツ、ちくぜん煮 きのこ汁、りんご		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ	ごぼう・れんこん・にんじん・絹さや しめじ・えのき・なげぎ	ごはん・じゃがいも さといも・油・さとう	677 25.8 20.8 2.0	801 30.5 22.9 2.6	838 31.7 23.3 2.7
8	火	麦ごはん	チンジャオロースー、豆もやしのナムル たまごスープ		牛乳・豚肉・鶏卵・みそ	ピーマン・たけのこ・しいたけ・にんじん ほうれんそう・豆もやし・なげぎ	ごはん・麦・油 さとう・でんぶ・ごま	622 28.6 19.7 2.0	764 34.8 23.4 2.6	811 37.1 24.7 2.7
9	水	あんかけ うどん	ささかまのいそべ揚げ ひじきのツナサラダ		牛乳・鶏肉・かまぼこ スキムミルク・ツナ	なげぎ・はくさい・にんじん・ごまつな もやし・きゅうり	うどん・こむぎ・油 でんぶ・さとう	633 31.4 22.9 3.6	760 36.4 26.9 4.2	788 38.2 26.9 4.5
10	木	黒食パン (マーガリン)	チーズオムレツ、やさい炒め ミネストローネ、オレンジ		牛乳・鶏卵・チーズ 豚肉・ベーコン・大豆	キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン セロリ・たまねぎ・トマト・オレンジ	パン・マーガリン・マカロニ じゃがいも・油・バター	639 26.0 26.5 2.2	808 32.2 31.2 3.0	823 33.2 31.6 3.0
11	金	みそカツ丼	和風サラダ 豆腐のすまし汁、ブルーベリーゼリー		牛乳・豚肉・豆腐 わかめ・なると	キャベツ・ほうれんそう・きゅうり にんじん・ごまつな・しいたけ・たまねぎ	ごはん・油・ごま・さとう	661 25.8 18.7 2.7	780 28.8 21.5 3.4	819 29.7 22.6 3.6
15	火	ごはん	いわしの梅煮、たけのこのごま油炒め けんちん汁、りんご		牛乳・いわし・ちくわ 鶏肉・豆腐	たけのこ・にんじん・さやいんげん だいこん・ごぼう・なげぎ	ごはん・じゃがいも 油・ごま・でんぶ	627 26.2 17.7 1.7	733 29.4 19.2 2.2	768 30.4 19.7 2.2
16	水	麦ごはん	まぐろの香味ソースかけ、大豆とひじきの煮もの どさんこ汁、みかん		牛乳・まぐろ・油揚げ 大豆・豚肉・わかめ	長ねぎ・にんじん・さやいんげん タマネギ・もやし・コーン・みかん	ごはん・じゃがいも・油 麦・さとう	663 27.4 19.0 2.4	791 32.6 21.3 2.9	826 33.8 21.8 3.1
17	木	食パン (ブルーベリージャム)	ペンネグラタン、ポテトサラダ えのきのスープ		牛乳・豚肉・チーズ・ハム	たまねぎ・マッシュルーム・きゅうり にんじん・えのき・チンゲンサイ・もやし	パン・マカロニ じゃがいも・マヨネーズ	671 23.4 33.4 2.8	864 39.4 41.7 3.9	895 30.6 44.0 3.9
18	金	ごはん	とりにくのから揚げ、はくさいのごまあえ あさりのみそ汁		牛乳・鶏肉・あさり 豆腐・みそ	はくさい・ほうれんそう・もやし にんじん・たまねぎ・みつば	ごはん・油・ごま・さとう でんぶ	624 27.7 19.1 2.3	759 36.2 21.5 2.8	788 37.2 22.0 3.0
21	月	麦ごはん (ひじきのり)	あじフライ、大根のひき肉炒め じゃがいものみそ汁、かき		牛乳・アジ・豚肉 油揚げ・豆腐・みそ	だいこん・にんじん・しいたけ たまねぎ・なげぎ・絹さや・かき	ごはん・麦・じゃがいも 油・さとう	653 25.5 20.6 2.0	785 30.3 23.1 2.7	822 31.4 22.8 2.8
23	水	みそ ラーメン	パンパンジーサラダ パナナ		牛乳・豚肉・鶏肉・みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし にら・なげぎ・きゅうり・パナナ	中華麺・はるさめ 油	622 28.9 12.6 2.7	751 35.3 14.0 3.3	792 37.4 14.4 3.6
24	木	ツイストパン	ハムチーズフライ、シーザーサラダ ABCスープ		牛乳・ハム・チーズ・えび	キャベツ・きゅうり・パプリカ・たまねぎ にんじん・コーン・パセリ	パン・マカロニ・油	597 21.9 26.4 2.9	783 28.4 32.6 3.7	793 28.9 33.1 3.8
25	金	チキンカレー (福神漬)	さつぱりサラダ フルーチェ		牛乳・鶏肉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース だいこん・きゅうり・キャベツ	ごはん・じゃがいも 油	741 21.1 20.2 4.4	920 25.1 23.9 5.7	980 29.7 26.2 6.0
28	月	ごはん (味付のり)	にくだんご、ひじきのいり煮 野菜たっぷりみそ汁、プリン		牛乳・のり・さつま揚げ 油揚げ・豆腐・みそ	にんじん・絹さや・たまねぎ キャベツ・だいこん・ごまつな	ごはん・さとう・油 じゃがいも	647 23.8 21.0 2.5	803 28.8 25.6 3.5	840 29.7 26.2 3.6
29	火	麦ごはん	マーボどうふ、切り干し大根のちゅうかあえ はるさめスープ		牛乳・豚肉・豆腐 みそ・ベーコン・わかめ	にんじん・にら・なげぎ・しいたけ たけのこ・きゅうり・もやし・コーン	ごはん・麦・ごま はるさめ・油・さとう	628 24.7 19.0 2.7	780 29.9 22.4 3.7	826 31.5 23.4 3.7
30	水	ソース 焼きそば	ポークしゅうまい、ブロッコリーのおかかあえ 冷凍もも		牛乳・豚肉・かつおぶし	にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ たまねぎ・たけのこ・ブロッコリー	やきそば・油	631 23.9 19.2 4.7	786 29.7 23.4 6.0	821 31.1 24.2 6.3
31	木	レーズン パン	たらのマヨネーズ焼き、やさいサラダ 洋風たまごスープ		牛乳・たら・ツナ 鶏卵・ベーコン・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ きゅうり・にんじん・パプリカ	パン・マヨネーズ パン粉	600 27.0 28.8 2.8	783 33.7 35.7 3.8	802 34.3 37.3 3.9

◎牛乳は、毎日つきます。

◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※『小学部』は、小学部中学年の  
栄養価を表示しています。

## 保護者給食試食会があります

10月16日(水)に、全学部の保護者の方を対象とした『保護者給食試食会』を実施します。当日は水曜日ですが、ごはんの給食を予定しております。

申し込みいただいていたみなさま、お待ちしておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

※時間 12:00 ~ 13:00  
会場 会議室

## 早起き・早寝・朝ごはんを



習慣にしましょう