

令和2年 9月 献立表

山梨県立甲府工業高校定時制

月	火	水	木	金
	1 きつねうどん 牛乳 ゆかりご飯	2 甲州牛の焼肉 牛乳 サラダ みそ汁	3 ご飯 牛乳 あじフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁	4 はちみつパン 牛乳 ハンバーグ チーズサラダ コーンポタージュ
7 ご飯 牛乳 レンコンの挟み揚げ わかめときゅうりの酢の物 みそ汁	8 醤油ラーメン 牛乳 わかめご飯	9 ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 野菜炒め すまし汁	10 ご飯 牛乳 ぎょうざ ナムル 卵とコーンのスープ	11 ミルクパン 牛乳 チキンカツ カラフルサラダ オニオンスープ
14 ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 みそ汁	15 うどん ちくわの磯部揚げ 牛乳 菜飯ご飯	16 きのこの炊き込みご飯 牛乳 三種の根菜まんじゅう いんげんごま和え すまし汁	17 ご飯 牛乳 白身魚フライ タルタルソース 春雨サラダ みそ汁	18 バターロール 牛乳 甲州地鶏のトマト煮込み イタリアンサラダ ヨーグルト
21 敬老の日	22 秋分の日	23 ご飯 牛乳 メンチカツ 高野豆腐の卵とし みそ汁	24 黒糖パン 牛乳 ミートマカロニ コンソメスープ	25 甲州牛のカレーライス 牛乳 サラダ
28 ご飯 牛乳 肉団子 スパゲティサラダ トマトスープ	29 みそラーメン 牛乳 ゆかりご飯	30 ご飯 牛乳 揚げだし豆腐 きんぴらごぼう みそ汁	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p style="color: green; font-weight: bold;">防災の日 九月一日は</p> </div> <div style="flex-grow: 1;"> <p>もしもの時のために食料などを備蓄していますか？ これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>	

※食材の都合等により、献立が一部変更になることがあります。

食育だより

9月



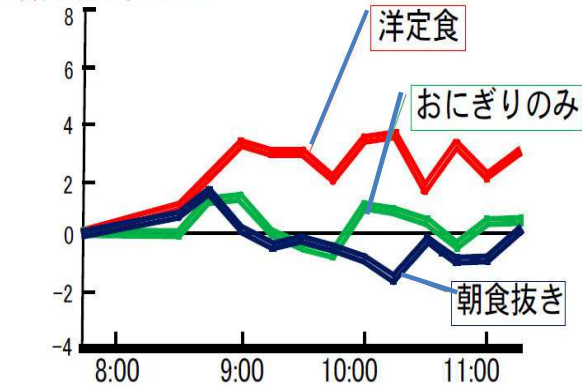
給食室
令和2年9月

生活リズムをととのえるために



まずは朝食を摂りましょう！

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能を起こす効果があります。計算問題を解き、解けた問題の数と経過を調暗算作業量の変化(1分)



べた研究において、最近左記グラフの結果が発表されました。

- ①洋定食
 - ②具無しおにぎり
 - ③朝食抜き
- について比較をしています。このグラフを比べると、「おにぎりのみ」と「朝食抜きの人」とでは結果が殆ど変わりません。つまり、朝食では、主食のご飯だけを食えば良いという訳ではなく、**主菜、副菜、汁物**と一緒に摂ったほうが、より高い効果が得られるということが分かりました。全て揃えられない場合は、**おにぎりに具を入れるだけでも良い**そうです。

つまり、朝食では、主食のご飯だけを食えば良いという訳ではなく、**主菜、副菜、汁物**と一緒に摂ったほうが、より高い効果が得られるということが分かりました。全て揃えられない場合は、**おにぎりに具を入れるだけでも良い**そうです。

旬の食材

ぶどう



ぶどうは、世界中の果物の中で、一番多くつくられています。ぶどうの主成分であるブドウ糖や果糖は、体に入るとすぐエネルギーに変わってくれるので、疲労回復に効果があります。

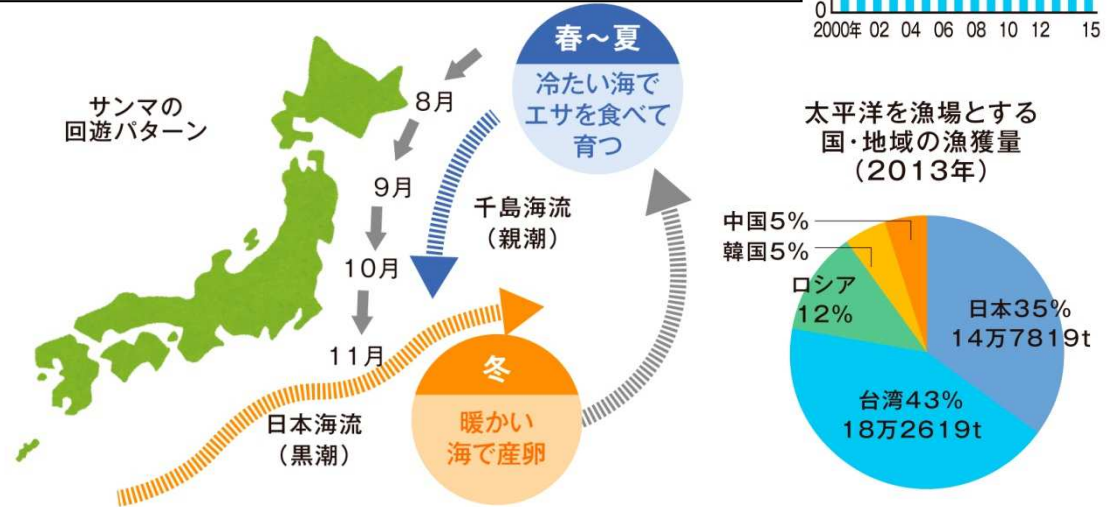
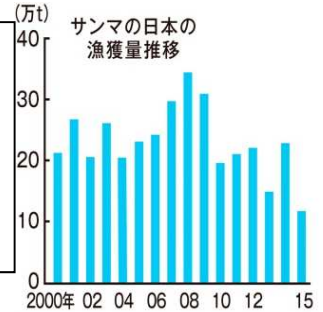
さんま 秋刀魚



旬が秋で、刀のように細長いことから

サンマが食べられない日がある？

サンマの漁獲量を見てみると、年々少なくなってきました。地球全体の気候変動のため、日本沿岸の海水温が高くなり、比較的冷たい海を好むサンマが近寄りなくなってきたことや、外国でもサンマを獲るようになってきたことが理由だと考えられています。



アニサキスにご用心！

秋刀魚、鰯、鰯、鯖、イカなどに寄生する「アニサキス」は、魚の**内臓**に多く、**鮮度が落ちると筋肉にうつります**。それを生で食べると下痢や嘔吐を引き起こします。

冷凍、または**加熱**をすることで除去ができますが、食酢での処理や、塩漬け等では死滅しません。新鮮なものを選ぶ他、魚を丸ごと一匹購入した際は、速やかに内臓を取り除きましょう。