

きゅうしょくだより



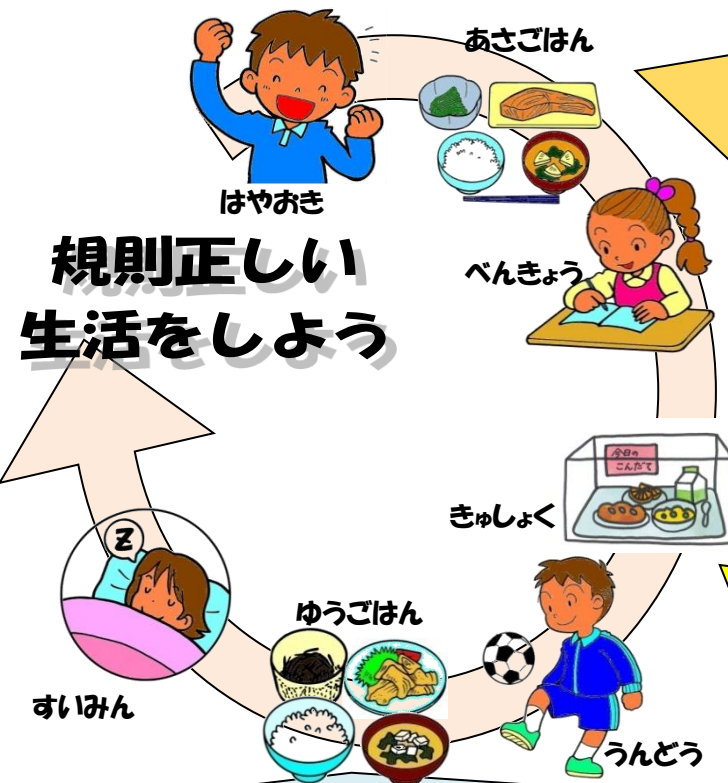
生活のリズムは、正しい食生活から！

夏休みの間に、あなたの生活リズムはどうなっていましたか？夜ふかしをしたり食事を抜いたりして生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？

夏バテ チェック！ 夏休みの間に、こんな風になってしまった人はいませんか？	朝、なかなか起きられない 	朝ごはんを食べないことが多い 	頭がぼんやりして、やる気が出ない
おやつを食べ過ぎて、ごはんを食べられない 	何をするのもめんどくさい 	夜はつい遅くまで起きている 	つかれやすく、すぐに座りたくなってしまう

「規則正しい食生活」が「規則正しい生活」のもとです。

食事のリズムは体調を整える役目をしてくれます。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。



【朝(あさ)】

朝食には、頭と体の両方を目覚めさせる働きがあります。わたしたちの活動を支える脳は、朝食から栄養をとることで、エネルギーをもらって活発に動き始めます。また、睡眠中に下がっていた体温は、朝食をとることによって上昇し、活動しやすくなります。

朝食抜きでは、たとえ目が覚めていても体は鈍く、脳はぼんやりした状態が続いているものです。朝食を食べることは、勉強した時の集中力アップにつながり、心の安定にもつながります。便も出やすくなり、1日を元気に過ごせるのです。

【昼(ひる)】

給食を好き嫌いしないで食べ、元気よく体を動かしましょう。体を動かすことでおなかのすき、夕食をおいしく食べることができます。おやつを食べすぎには注意しましょう。

【夜(よる)】

夕食の時間は、あまり遅くならないようにしましょう。遅い時間に夕食を食べると、次の日の朝、食欲がわいてきません。早寝を心がけて、次の朝、気持ちよく起きられるように規則正しい生活習慣を身につけましょう。

9月 給食予定献立



湯之谷小・中学校

月	火	水	木	金
1 青椒肉絲丼 レタススープ ①冷凍みかん ④アップルシャーベット	2 ごはん なすみそ チーズ入りきりざい 真だくさん汁	3 米粉パン フルーツクリームサンド 枝豆サラダ 野菜とウィンナーのスープ煮	4 ごはん 白身魚の黒酢ソース きゅうりの梅あえ トマトと卵のスープ	5 米粉めん ちゃんこ汁 えびと大豆の揚げ煮 りんご
①にめあぶら、さとう、かたくりこ ぶたにく、牛乳、ベーコン にんじん、たまねぎ、のり、ピーマン、もやし、えのき、とうもろこし、レタス、みかん、りんご 小:560kcal/21.7g/2.2g 中:713kcal/25.2g/2.7g	①にめ、オリーブオイル、さとう、つきこん 牛乳、ぶたにく、みそ、なっとう、チーズ、あぶらあげ、とうふ、だいず なす、ピーマン、しそ、こまつな、にんじん、たくあん、だいこん、しめじ、ごぼう、ねぎ 小:610kcal/29.7g/1.8g 中:743kcal/34.9g/2.1g	①にめ、パン、さとう、あぶら、じゃがいも なまクリーム、ヨーグルト、牛乳、ハム、わかめ、レバー、いりウィンナー パナソ、みかん、もも、キャベツ、きゅうり、えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな 小:568kcal/21.9g/2.6g 中:746kcal/27.8g/3.4g	①にめ、かたくりこ、あぶら、さとう 牛乳、ホキ、かつおぶし、とうふ、ベーコン、たまご、わかめ ねぎ、きゅうり、にんじん、えのき、みずな、うめ、たまねぎ、トマト 小:592kcal/24.3g/2.2g 中:735kcal/30.9g/2.6g	①にめ、こめん、かたくりこ、あぶら、さとう あぶらあげ、とりこ、みそ、牛乳、えび、だいず にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい、ねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、りんご 小:659kcal/30.6g/1.7g 中:849kcal/38.2g/2.1g
8 ごはん 春巻き 切り干し ワンタンスープ	9 ハヤシライス ヒジキマリネ なし	10 ごはん 鯖のみそ煮 かおりあえ すまし汁	11 <小1年試食会> ごはん チキンみそカツ のり酢あえ 沢煮椀	12 わかめごはん 厚焼玉子 風味あえ せんべい汁
①にめ、あぶら、さとう、こむぎこ 牛乳、とりこ、わかめ、ツナ、ぶたにく、なると きりぼしだいこん、にんじん、もやし、メンマ、しいたけ、はくさい、にら、たまねぎ 小:681kcal/20.4g/2.3g 中:803kcal/23.3g/2.5g	①にめ、あぶら、じゃがいも、ハヤシル、バター、さとう ぶたにく、だっしぶん、にゅう、なまクリーム、牛乳、ひじき、ハム たまねぎ、にんじん、エリンギ、きゅうり、キャベツ、なし 小:639kcal/22.8g/2.5g 中:777kcal/26.3g/2.9g	①にめ、さとう、こま、やきふ 牛乳、さけ、みそ、なると、とうふ、わかめ しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、えのき 小:551kcal/28.9g/2.1g 中:715kcal/36.6g/2.6g	①にめ、パン、こ、あぶら、はるさめ 牛乳、とりこ、みそ、ツナ、のり、ぶたにく、わかめ こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、えのき 小:627kcal/33.2g/1.8g 中:769kcal/40.8g/2.2g	①にめ、こま、しらたき、せんべい わかめ、牛乳、たまご、とりこ、とうふ キャベツ、きゅうり、にんじん、たくあん、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ 小:540kcal/25.3g/2.0g 中:716kcal/30.4g/2.2g
15 敬老の日	16 ごはん 鶏肉の香味焼き 枝豆のりサラダ なすと小松菜のピリッとスープ	17 米粉アップルパン 鮭のマヨコーン焼き 海藻サラダ ふわふわ卵スープ	18 ごはん 鶏とレバーの ごまみそあえ かぶのゆかり漬け 田舎汁	19 <中学 体育祭> わかめラーメン れんこん梅マヨサラダ りんごゼリー
①にめ、さとう、こま、あぶら、じゃがいも 牛乳、とりこ、みそ、のり、なまあげ、だいず たまねぎ、にら、キャベツ、にんじん、きゅうり、えだまめ、なす、もやし、こまつな 小:601kcal/29.4g/1.8g 中:733kcal/34.6g/2.1g	①にめ、さとう、こま、あぶら、じゃがいも ぶたにく、だっしぶん、にゅう、なまクリーム、牛乳、ひじき、ハム たまねぎ、にんじん、エリンギ、きゅうり、キャベツ、なし 小:639kcal/22.8g/2.5g 中:777kcal/26.3g/2.9g	①にめ、パン、さとう、マヨネーズ、かたくりこ こま、あぶら、こま、パン 牛乳、さけ、みそ、かいそう、わかめ、ツナ、ベーコン、たまご、とうふ りんご、たまねぎ、パプリカ、とうもろこし、キャベツ、にんじん 小:638kcal/32.2g/3.3g 中:845kcal/41.5g/3.8g	①にめ、かたくりこ、こま、あぶら、さとう、すりこま、さつまいも、つきこん 牛乳、だいず、とりこ、ぶたにく、レバー、みそ、あぶらあげ かぶ、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ 小:641kcal/28.7g/1.9g 中:779kcal/33.5g/2.4g	①にめ、マヨネーズ、すりこま、さとう ぶたにく、なると、わかめ、牛乳、ハム にんじん、もやし、メンマ、ねぎ、れんこん、みずな、うめ 小:607kcal/23.5g/3.2g 中:779kcal/29.7g/3.9g
22 ごはん ユーリンチー もやしとニラのナムル エビボールスープ	23 秋分の日	24 ごはん じゃこナッツ佃煮 酢の物 肉じゃが	25 豚キムチチャーハン 豆腐の中華煮 手作り豆乳ココアプリン	26 ひじきとコーンのそぼろ丼 ごまマヨあえ かぼちゃみそ汁
①にめ、かたくりこ、こむぎこ、さとう、はちみつ にま、あぶら、はるさめ 牛乳、とりこ、ハム、エビ ねぎ、もやし、にら、とうもろこし、にんじん、はくさい、えのき、チンゲンツァイ 小:639kcal/23.9g/2.5g 中:782kcal/28.4g/2.9g	①にめ、さとう、こま、あぶら、じゃがいも ぶたにく、だっしぶん、にゅう、なまクリーム、牛乳、ひじき、ハム たまねぎ、にんじん、エリンギ、きゅうり、キャベツ、なし 小:639kcal/22.8g/2.5g 中:777kcal/26.3g/2.9g	①にめ、アーモンド、さとう、マロニー、あぶら じゃがいも、しらたき 牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、ぶたにく きゅうり、みかん、たまねぎ、にんじん、しいたけ 小:573kcal/24.3g/2.0g 中:702kcal/28.3g/2.3g	①にめ、こま、あぶら、ごま、さとう、かたくりこ ぶたにく、牛乳、とうふ、とうにゅう にんじん、はくさい、半ムチ、にら、たまねぎ、たけのこ、えのき、はくさい 小:624kcal/28.1g/1.9g 中:782kcal/33.3g/2.4g	①にめ、あぶら、さとう、こま、マヨネーズ ぶたにく、ひじき、だいず、牛乳、ツナ、かつおぶし、みそ、だいず にんじん、とうもろこし、えだまめ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、えのき 小:626kcal/28.8g/2.0g 中:750kcal/33.5g/2.5g
29 ごはん 八宝菜 生揚げと切干の中華スープ みかん	30 ごはん ししゃものカレー揚げ レンコンきんぴら 大根みそ汁	【表示について】 ※都合により、献立を変更することがあります。 黄:体を動かすエネルギーになる食品 赤:体をつくるものになる食品 緑:体の調子を整える食品 エネルギー/たんぱく質/塩分	体をならしましょう! ながび あつ からだ ちょうし くす 長引く暑さで、体の調子を崩しがちです。 こんな時こそ食べ物を大切に、 しっかり食 べる ことで 元気 を取り戻したいですね。 給食を通して、これからが旬の食材や 郷土料理などの食体験をたくさんしていき ましょう!	
①にめ、こま、あぶら、さとう、かたくりこ 牛乳、ぶたにく、うすたらこ、なまあげ だんご、たまねぎ、だいこん、しいたけ、みかん、はくさい、チンゲンツァイ、だいこん、こまつな 小:637kcal/25.3g/2.2g 中:771kcal/29.5g/2.5g	①にめ、こむぎこ、こま、あぶら、つきこん、さとう こま、じゃがいも 牛乳、ししゃも、たまご、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、だいず にんじん、れんこん、さやいんげん、だいこん、ねぎ 小:566kcal/23.6g/1.7g 中:731kcal/30.2g/2.1g			