

ランチタイム

夏休みが終わり、2学期が始まりました！

休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

朝ごはんを元気にスタート！

朝起きたばかりの体は寝ぼけている状態です。朝ごはんをしっかりと食べることで、**3つの目覚ましスイッチ**が入り、1日元気いっぱい過ごすことができます。

脳が目覚まし
スイッチ



脳に栄養を送り、学習に集中できます。

体が目覚まし
スイッチ



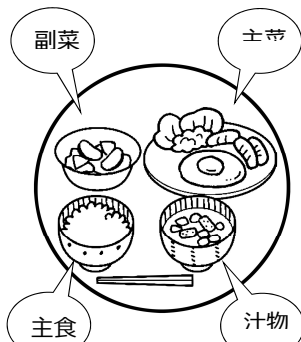
体温が上がり、体全体が活発に動きます。

おなかが目覚まし
スイッチ



腸を刺激し、排便を促します。体の中まできれいになり、1日をスタートできます。

～バランスの良い朝ごはんを目指そう～



乳製品や果物をプラスするとさらにバランスがよくなります。

◎何も食べていない人は、何かを口にすることから慣れていきましょう。食べやすいものから始めましょう。

★主食+1品食べている人



足りない料理を1品増やし、左のような朝ごはん近づ

★主食のみ食べている人★



おかずを1品つけましょう。最初は具だくさんの汁物など、お手軽メニューがおおすすめです。

★何か1品を食べている人

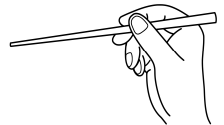


今食べているものが、果物・乳製品・菓子・飲み物の場合は、主食(ごはん・パンなど)に変え

8・9月の食育目標

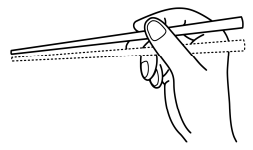
はしを正しく使おう

①



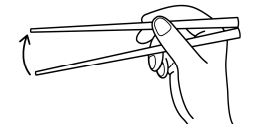
えんぴつを持つように1本持つ

②



点線部分にもう一本入れる

③



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう

	月	火	水	木	金
	8月予定 こんだて	今月の地場産品 		17 たまごパン ウィンナーポトフ 鮭のパン粉焼き キャベツとコーンのサラダ 牛乳	18 ピリカラビビンバゴハン 中華コーンスープ えびしゅうまい 牛乳
赤	～おもに体をつくる食べもの	ズッキーニ	ながねぎ	ウィンナー 鮭 チーズ 牛乳	豚肉 ひじき ごま 豆腐 卵 えび 白身魚 牛乳
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの	ピーマン	キャベツ	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	もやし 切り干し大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ とうもろこし
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの			パン パン粉	ごはん 麦
	21 ごはん みそ汁 さんまのしょうが煮 こんにやくきんぴら 牛乳	22 夏野菜のミートソース スパゲッティ イタリアンサラダ ももゼリー 牛乳	23 中華どんぶり 梅きゅうり 牛乳	24 ごまパン きのこスープ とりつくね ラーメンサラダ 牛乳	25 ごはん 具だくさん汁 さばのみそ煮 とりささみの和え物 牛乳
赤	豆腐 油揚げ わかめ さんま さつま揚げ ごま 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	えび いか 豚肉 うずらの卵 牛乳	豆腐 とり肉 おから ハム 牛乳	豆腐 さば とり肉 牛乳
緑	長ネギ ごぼう 人参 いんげん こんにやく	玉ねぎ 人参 トマト ズッキーニ ピーマン いんげん 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 梅干し	玉ねぎ 人参 えのき しめじ 干しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 なめこ しめじ 長ネギ もやし ほうれん草
黄	ごはん	スパゲッティ ゼリー	ごはん 麦	パン ラーメン	ごはん
	28 わかめごはん みそ汁 厚焼きたまご ほうれん草のごま和え 牛乳	29 焼きそば わかめスープ たこ焼き 牛乳	30 チキンカレー コールスローサラダ 牛乳	31 黒糖パン コンソメスープ チーズメンチカツ こまつなソテー 牛乳	※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。
赤	わかめ 油揚げ 卵 ごま 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 たこ 卵 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 チーズ ベーコン 牛乳	一食あたりの平均値 小学生 中学生
緑	大根 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パイン	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ こまつな しめじ とうもろこし	エネルギー 686kcal 836kcal たんぱく質 26.3g 31.1g 脂質 21.7g 25.1g
黄	ごはん	やきそばメン たこ焼きの皮	ごはん じゃがいも 麦	パン じゃがいも パン粉	