

# 給食だより 8月・9月



長い夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。まだ暑い日が続きますが、1日3食きちんと食べ、早寝、早起きで生活のリズムをもとに戻し、夏の疲れが残らないようにしましょう。

## 朝ご飯を食べて生活リズムを整えましょう!

**朝ごはん**  
**体が目覚める**

視覚 嗅覚 味覚 触覚

体温の上昇

飲み込む

消化・吸収

排便を促す

血流をよくする

朝ご飯を食べるといことは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにも大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通がよくなります。

また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはご飯などに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによって作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ご飯を食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。さらに、エネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながるさまざまな実験によって証明されています。

今まで朝ごはんも食べなかつた人へ

**朝食が食べたくなるポイント**

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

## 朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしましょう!

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など

## 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※8月28日の誕生日給食は8月生まれの人にケーキを出します。 ※9月25日の誕生日給食は9月生まれの人にケーキを出します。					<b>8月23日(金)</b> ナン キーマカレー マセドアンサラダ オレンジ エネルギー839kcal 蛋白質33.0g 脂質36.2g
<b>8月26日(月)</b> ご飯 あじの香味焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁 冷凍パン エネルギー832kcal 蛋白質36.5g 脂質18.9g	<b>8月27日(火)</b> タコライス 花野菜のサラダ オニオンスープ エネルギー936kcal 蛋白質34.4g 脂質34.4g	<b>8月28日(水)</b> <誕生日給食> ご飯 豚肉のしょうが炒め 切干大根のサラダ みそ汁 エネルギー856kcal 蛋白質32.1g 脂質25.4g	<b>8月29日(木)</b> あんかけ焼きそば 中華サラダ ヨーグルト エネルギー817kcal 蛋白質35.8g 脂質21.9g	<b>8月30日(金)</b> ご飯 鶏となすの三杯酢 キャベツの ビーナッツあえ おくずかけ エネルギー863kcal 蛋白質32.0g 脂質24.9g	
<b>9月2日(月)</b> カニピラフ ミネストローネスープ フルーツジュレ エネルギー842kcal 蛋白質23.3g 脂質19.4g	<b>9月3日(火)</b> ご飯 鶏肉のマスタード焼き 大根とホタテのサラダ いら玉汁 エネルギー801kcal 蛋白質32.4g 脂質23.0g	<b>9月4日(水)</b> わかめご飯 生揚げのみそ煮 棒々鶏 冬瓜のスープ エネルギー879kcal 蛋白質30.9g 脂質26.0g	<b>9月5日(木)</b> チキンライス イカメンチカツ 根菜のコンソメスープ マンゴープリン エネルギー853kcal 蛋白質28.7g 脂質19.8g	<b>9月6日(金)</b> ご飯 豚肉のみそ焼き モロヘイヤのおひたし けんちん汁 パナナ エネルギー843kcal 蛋白質35.3g 脂質20.6g	
<b>9月9日(月)</b> あさりの トマトスバゲティ えびとポテトの バジルソース キウイフルーツ エネルギー865kcal 蛋白質31.3g 脂質27.5g	<b>9月10日(火)</b> 麦ご飯 みそおでん 三色酢の物 すまし汁 納豆 エネルギー803kcal 蛋白質40.4g 脂質15.5g	<b>9月11日(水)</b> ソースカツ丼 カラフルサラダ みそ汁 エネルギー843kcal 蛋白質28.2g 脂質23.6g	<b>9月12日(木)</b> ハヤシライス 水菜のサラダ アセロラゼリー エネルギー946kcal 蛋白質29.6g 脂質27.2g	<b>9月13日(金)</b> ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごまあえ いものこ汁 すんだ団子 エネルギー852kcal 蛋白質37.3g 脂質15.8g	
<b>9月16日(月)</b> 敬老の日 ご飯 タンドリーチキン かぼちゃのグラッセ ABCスープ エネルギー835kcal 蛋白質30.0g 脂質19.4g	<b>9月17日(火)</b> ご飯 かつおのごまそがらめ ほうれん草のゆかりあえ 沢煮椀 味付のり エネルギー836kcal 蛋白質36.9g 脂質23.4g	<b>9月18日(水)</b> ご飯 かつおのごまそがらめ ほうれん草のゆかりあえ 沢煮椀 味付のり エネルギー836kcal 蛋白質36.9g 脂質23.4g	<b>9月19日(木)</b> ビビンバ丼 ワンタンスープ 焼きいも エネルギー874kcal 蛋白質31.7g 脂質19.7g	<b>9月20日(金)</b> ご飯 しらすとわかめの玉子焼き 筑前煮 みそ汁 梨 エネルギー872kcal 蛋白質35.4g 脂質23.5g	
<b>9月23日(月)</b> 秋分の日 ご飯 カレーうどん えびしゅうマイ 豆サラダ エネルギー818kcal 蛋白質30.6g 脂質20.0g	<b>9月24日(火)</b> カレーうどん えびしゅうマイ 豆サラダ エネルギー885kcal 蛋白質40.9g 脂質27.3g	<b>9月25日(水)</b> <誕生日給食> ホイコーロウ丼 肉団子の甘酢あんかけ わかめと豆腐のスープ エネルギー853kcal 蛋白質31.3g 脂質27.1g	<b>9月26日(木)</b> バターロール 豚肉のトマトソース いかと野菜のマリネ 野菜のクリームスープ ミルメークコーヒー エネルギー893kcal 蛋白質38.8g 脂質37.5g	<b>9月27日(金)</b> ご飯 さんまの土佐煮 ほうれん草のからしあえ 豚汁 エネルギー852kcal 蛋白質34.9g 脂質26.0g	