



日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal) 献(mg) カルシウム(mg) 塩分(g)	配膳図
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ			
26 金	麦ごはん		こめ むぎ			693	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9	
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト(缶)	りんごビニール チョップス ケチャップ カレー粉 デイナーカレー しょうゆ こしょう	377	
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	フレンチドレッシング 酢 こしょう	0.9	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
29 月	ゆかりごはん		こめ むぎ		しそふかけ	580	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	
	わかめうどん	わかめ とりにく かまぼこ いりこ かつおぶし	うどん さんおんとう	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	298	
	のりすあえ	のり ツナ	ごま さんおんとう	ほうれんそう キャベツ	酢 しょうゆ	2	
30 火	ごはん		こめ			613	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8	
	ブルコギ	ぎゅうにく ふたにく	ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ トウバンジャン りんご ビニール	341	
	ナムル		ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん	酢 しょうゆ	2.2	
	わかめスープ	わかめ はんぺんおわんた ね あげとうふ		たまねぎ えのき はねぎ	塩 チキンプイヨン しょうゆ こしょ う		
31 水	ごはん		こめ			625	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9	
	やさいコロケ		あぶら	やさいコロケ		311	
	ごまあえ		ごま ねりごま さんおんとう	ほうれんそう キャベツ にんじ ん もやし	しょうゆ みりん 塩	2.1	
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ いりこ		かぼちゃ たまねぎ えのき はね ぎ			

# 食育だより 8月



## 見直そう! 夏休み明けの生活習慣

### きちんと朝ごはんを食べていますか?

朝は時間が無い、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか? 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



### 早起き、早寝をしていますか?

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をするにも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりととり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



6月から7月にかけて行った『早寝・早起き・朝ごはん』の取り組みでは、「金曜日と土曜日の早寝がむずかしかった」「一週間頑張ってみたけど、これからも続けていきたい」と、ふりかえりの言葉がありました。

元気な毎日のために、生活リズムをととのえるポイントを紹介いたします。

### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ

朝、太陽の光を浴びる

前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくこと、朝の時間に余裕が持てます。