

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)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	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	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
					カルシウム(mg)	塩分(g)
28月	ごはん			こめ		597
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	ハニーマスタードチキン	とりにく		はちみつ	しょうゆ マスタード 白ワイン	258
	じゃがいものソテー ジュリアンスープ	ベーコン	にんじん セロリ パセリ たまねぎ キャベツ えのき	じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 塩 しょうゆ コンソメ 鶏ガラスープ	1.2
29火	むぎごはん			こめ むぎ		691
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトかん	じゃがいも	★ディナーカレー カレールー ★とろけるカレー ケチャップ しょうゆ	406
	コーンサラダ ソフール	ハム ★ヨーグルト	あかピーマン キャベツ はくさい とうもろこし レモンじゅる		ドレッシング	1.6
30水	ごはん			こめ		621
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	さばのしょうがに	★さばのしょうがに				322
	ごまあえ なつやさいのみそしる	あつあげ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ	さんおんとう ごま ねりごま	しょうゆ 塩 煮干し 削り節	1.8
31木	コッペパン			★コッペパン		601
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	ソースやきそば	ぶたにく かまぼこ あおのり かつおぶし	にんじん ピーマン たまねぎ もやし キャベツ パインかん みかんかん モモかん ア セロラゼリー	ちゃんぽんめん あぶら	塩 ソース 中濃ソース オイ スターソース しょうゆ	308
	フルーツポンチ					1.9

* 食材等の都合で、一部献立が変更になる場合があります。アレルギー対応を変更する場合は事前にお知らせいたします。

生活リズムのととのえ方

8月の給食目標

はやね はやおき あさごはん
あさ ひる ゆう の三食をとることの大切さをしろう

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせてることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができま。

朝は時間がない、食欲がわから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りましょう。



Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



Q. 朝ごはんが用意されていません。どうしたらよいの？

A. 家にある食材を使って自分で準備を試みましょう。まずはごはんやパンなどの主食を用意しましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め置いて一緒に食べるとよいでしょう。ほかにも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して、つくってみましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



ウィンナーのかわりに牛乳やヨーグルトなど、料理をしなくても食べられるもの、サラダのかわりにバナナなどでもよいですよ。