給食だより

2学期がはじまりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかったりと、不調が起こりやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

朝ごはんは、大切なエネルギー源

わたしたちは寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝起きたときは、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温があがり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。

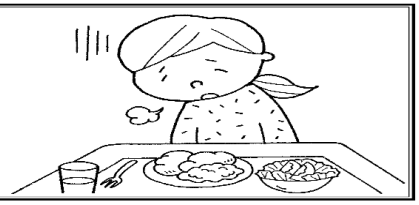
朝ごはんを食べると

みなみしたうら ちょうりじょう

9月

★印の日に、
小学校1年生には、スプーンが付きます！

月	火	水	木	金
夏の疲れを回復するには？ 疲れを回復するには、**ビタミンB1**を取り入れましょう。（**豚肉、豆類、うなぎ**など）ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分の「**アリシン**」と一緒にとることで、体に吸収されやすくなります。 ビタミンB1		3 コーンサラダ ぎゅうにゅう くろパン ツナクリームスパゲッティ	4 ももゼリー ぎゅうにゅう ポークカレー わかめサラダ	5 あじのナゲット(小2こ 中3こ) ジョア（ マスカット 味） ジャーマンポテト ロールパン コンソメスープ
8 チキンサラダ ぎゅうにゅう くろパン みそうどん	9 あじフライ のりふりかけ ぎゅうにゅう おひたし ごはん とうふのみそしる	10 ブロッコリーサラダ いちごジャム ぎゅうにゅう ロールパン ポークチュー	11 ★ ぎゅうにゅう スパゲッティサラダ ごもくごはん のっぺいじる	12 ぎゅうにゅう ハンバーグ　ポテトのカレーいため ソフトフランス わかめスープ
15 けいろうの日	16 ぎゅうにゅう さばのみそに だいこんのナムル ごはん たまねぎのみそしる	17 キャベツとコーンのマヨサラダ ぎゅうにゅう ロールパン きのこのクリームシチュー	18 あげぎょうざ(小2こ 中3こ) ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのにもの ごはん こまつなのみそしる	19 ★ ごもくにまめ ぎゅうにゅう くろパン カレーうどん
22 ほうれんそうソテー ぎゅうにゅう ロールパン グラタンに	23 しゅうぶんの日	24 だいこんサラダ ぎゅうにゅう くろパン わふうスパゲッティ	25 ぎゅうにゅう ビビンバ ワンタンスープ	26 マカロニサラダ ぎゅうにゅう ソフトフランス ポークビーンズ
29 ぎゅうにゅう とりもやしナムル ハヤシライス	30 フルーツミックス ぎゅうにゅう くろパン やきそば			

Q．食欲がない時はどうすればよいの？

A． 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？　まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。