

給食だより

みさき
ちょうじょう

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
<p>夏の疲れを回復するには？</p> <p>夏の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の成分の「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。</p> <p>ビタミンB1</p>	<p>3</p> <p>ももゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポークカレー</p> <p>わかめサラダ</p>	<p>4</p> <p>あじのナゲット(小22 中32)</p> <p>ショア(マスカット味)</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ロールパン</p> <p>コン/メスーフ</p>	<p>5</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くろパン</p> <p>ツナクリームスパゲッティ</p>	
<p>8</p> <p>あじフライ</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそ汁</p>	<p>9</p> <p>キャベツとコーンのマヨサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>きのこのクリームシチュー</p>	<p>10</p> <p>★ スパゲッティサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごもくごはん</p> <p>のっぺいじり</p>	<p>11</p> <p>ハンバーグ ポテトのカレーいため</p> <p>ソフトフランス</p> <p>わかめスーフ</p>	<p>12</p> <p>フロッキーサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>ロールパン</p> <p>ポークチュー</p>
<p>15</p> <p>けいろうの日</p>	<p>16</p> <p>チキンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くろパン</p> <p>みそうどん</p>	<p>17</p> <p>あけぎょうざ(小22 中32)</p> <p>のりふりかけ きりほしだいこんのもの</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのみそ汁</p>	<p>18</p> <p>ほうれんそうソテー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>グラタンに</p>	<p>19</p> <p>さばのみそに だいこんのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそ汁</p>
<p>22</p> <p>★ ごもくにまめ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くろパン</p> <p>カレーうどん</p>	<p>23</p> <p>しゅうぶんの日</p>	<p>24</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>びびんバ</p> <p>ワンダンスーフ</p>	<p>25</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くろパン</p> <p>わかふうスパゲッティ</p>	<p>26</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ソフトフランス</p> <p>ポークビーンズ</p>
<p>29</p> <p>フルーツミックス</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くろパン</p> <p>やきそば</p>	<p>30</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス</p> <p>とじもやしナムル</p>	<p>Q. 食欲がない時はどうすればよいの？</p> <p>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、朝からおながりがすくように生活リズムをととのえましょう。</p>		

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。



朝ごはンは、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

脳が活発に働く

体が目覚める

体温が上がる

午前中のエネルギーになる

排便にたががる