

きゅうしょくだより



食べていますか？ 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。しかし、日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れ、心や体にさまざまな不調が起きます。しっかりと朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べることで...

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使ったエネルギーや栄養素を補充します。

腸を動かし、便秘を防ぎます。

元気!

朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。

集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。

主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

まったく食べていない人は...

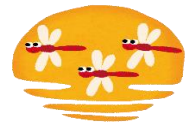
早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。

August

こんだて



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------|---|---|---|--|
| こんだて | 27 れいとうパン かいそうと おまめのサラダ かぼちゃと チキンのカレー | 28 おひたし ビーマンのにくづめ とうもろこし とうふのみそしる ごはん | 29 いろいろのちゅうかサラシ イカのチリソースに ごはん ごもく みそスープ | 30 ツナサラダ コーン ポタージュ ピザパン |
| | ぎゅうにゅう とりにく かいそう だいす ごはん こめ あぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうもろこし あぶらあげ ごはん パンこ じゃがいも | ぎゅうにゅう いか ハム ぶたにく とうもろこし ごはん かたくりこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ウィナー ツナ とりにく チーズ しょくパン じゃがいも |
| | かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり パイン | ビーマン にんじん たまねぎ もやし えのきたけ | にんじん こまつな ねぎ いろいろ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ | ビーマン トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン |
| | 649 kcal 22.9g 2.6g | 624 kcal 27.6g 2.2g | 630 kcal 29.9g 2.4g | 652 kcal 27.5g 3.0g |
| | あか きいろ みどり 栄養 | | | |



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|
| こんだて | 2 みかんゼリー チンジャオロースどん サンラータンスープ | 3 なし キャベツとじゃこのサラダ ソフトめん ミートソース | 4 のりすあえ さばのソースやき ごはん じゃがいものそぼろに | 5 ヨーグルト しおしモンサラダ ナン なすとトマトのドライカレー | 6 きりほしだいこんのカレー いそのかつお ごはん ゆばいり ゆましじる |
| | あか きゅうにゅう ふたにく とうふ たまご | ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ | ぎゅうにゅう さば ツナ ふたにく | ぎゅうにゅう ふたにく ハム ヨーグルト | ぎゅうにゅう かつお ふたにく ゆば とうふ |
| | きいろ ごはん むぎ ごまあぶら | ソフトめん あぶら | ごはん あぶら じゃがいも | ナン あぶら | ごはん かたくりこ きつまいも こんれんぞう |
| | ピーマン にんじん こまつな | にんじん | ほうれんそう にんじん | にんじん トマト | ピーマン にんじん ほうれんそう |
| みどり たけのこ もやし しいたけ たまねぎ みかん | たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり なし | もやし たまねぎ しいたけ えだまめ | たまねぎ なす えだまめ キャベツ きゅうり | きりほしだいこん たけのこ ねぎ しいたけ | |
| 栄養 | 634 kcal 27.3g 1.6g | 724 kcal 28.6g 2.6g | 697 kcal 29.8g 2.0g | 665 kcal 29.8g 2.7g | 627 kcal 34.1g 2.0g |
| こんだて | 9 たくあんあえ ごまやきにく ごはん みそけんちん じる | 10 ラタトゥユ チーズオムレツ えだまめ コーンライス ABCスープ | 11 フルーツポンチ カレーポテトピーズ えびしお ふわふわどん | 12 ごしきサラダ ぎんざげのしおやき ごもくおこわ さわにわん | 13 アーモンドサラダ ツナマヨ コッペパン トマトの スープ |
| | あか きゅうにゅう ふたにく とうふ | ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン たまご チーズ | ぎゅうにゅう えび とりにく だいず たまご | ぎゅうにゅう ひじき とりにく さけ | ぎゅうにゅう ツナ ハム ベーコン だいず |
| | きいろ ごはん ごま | ごはん じゃがいも マカロニ | ごはん じゃがいも | ごはん | コッペパン マヨネーズ アーモンド じゃがいも |
| | ピーマン にんじん | トマト ピーマン パプリカ にんじん | チンゲンサイ にんじん | にんじん オクラ | にんじん トマト パセリ |
| みどり たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう | ズッキーニ たまねぎ コーン キャベツ なす | たまねぎ キャベツ パナナ りんご もも | ごぼう もやし きゅうり きりほしだいこん ねぎ | たまねぎ コーン きゅうり キャベツ えだまめ | |
| 栄養 | 587 kcal 25.1g 2.2g | 625 kcal 22.6g 2.6g | 701 kcal 25.6g 1.5g | 596 kcal 32.0g 2.4g | 666 kcal 28.4g 3.0g |
| こんだて | 16 敬老の日 | 17 お月見メニュー おつきみゼリー きりほしだいこんのごますあえ おつきみ ちゅうかめん ジャージャーめん | 18 きゅりのびりからづけ とりのからあげ ゆかりごはん みそ かきたまじる | 19 おからキムチ さばのしおやき ごはん とさんこじる | 20 わくわくメニュー こまつなとだいのサラ たらとじゃがいものごまみそケチャップ ごはん わかめとえのきの すましじる |
| | あか | ぎゅうにゅう ふたにく たまご ツナ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たまご | ぎゅうにゅう さば ベーコン ふたにく | ぎゅうにゅう たら だいず わかめ |
| | きいろ | ちゅうかめん ごまあぶら ごま | ごはん かたくりこ | ごはん じゃがいも パター | ごはん じゃがいも |
| | ピーマン にんじん | にんじん たら | にんじん | にんじん こまつな | こまつな にんじん |
| みどり | たまねぎ たけのこ ねぎ きりほしだいこん きゅうり もも | きゅうり えのきたけ たまねぎ | たまねぎ はくさいキムチ もやし コーン | キャベツ えのきたけ ねぎ | |
| 栄養 | | 717 kcal 29.7g 1.8g | 638 kcal 29.2g 2.7g | 691 kcal 29.4g 1.9g | 670 kcal 27.7g 2.5g |
| こんだて | 23 振替休日 | 24 あつあげのプルコギいため たまごみそ ごはん しおちゃんこ スープ | 25 キャロットむしパン メキシカン ピラフ えだまめの シチュー | 26 プレーンジョア ごもくにまめ さけフライBBQソース ごはん なめこの みそじる | 27 フレンチサラダ ハンバーグケチャップソース バーガーパン イタリアン スープ |
| | あか | ぎゅうにゅう たまご ふたにく あつあげ とりにく | ぎゅうにゅう ウィナー とりにく チーズ | ジョア さけ だいず ちくわ とうふ | ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく たまご チーズ |
| | きいろ | ごはん ごま | ごはん じゃがいも パター | ごはん | ごめこパン じゃがいも |
| | ピーマン にんじん | にんじん たら | にんじん ピーマン | にんじん | にんじん こまつな |
| みどり | キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ | たまねぎ コーン しめじ えだまめ | たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ なめこ | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | |
| 栄養 | | 620 kcal 28.5g 1.8g | 714 kcal 23.4g 2.1g | 635 kcal 24.8g 2.5g | 698 kcal 33.5g 3.2g |
| こんだて | 30 からしマヨネーズあえ チキンみそカツ ごはん うすくすじる | <p>こんげつ 今月のおちやっ子わくわくメニューのテーマは「まごは(わ) やさしい」です。健康に良いとされる食材の頭文字をつなげたことばで、これらの食材をそろえると理想的な食事になると言われています。ぜひ食事に取り入れてみてください。</p> <p>☆ま…豆(大豆・大豆製品) ☆や…野菜 ☆ご…ごま(種実類) ☆さ…魚 ☆は(わ)…わかめ(海藻類) ☆し…しいたけ(きのこ類) ☆い…いも類</p> | | | |
| | あか | ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ とうふ | | | |
| | きいろ | ごはん マヨネーズ | | | |
| | みどり | ほうれんそう にんじん キャベツ しいたけ ねぎ | | | |
| 栄養 | 651 kcal 30.3g 2.3g | | | | |

