

# 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こります。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
	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 さばのソース焼き 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 とろふ 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 かつお ふたにく ゆば とろふ
	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	ごはん かたくりこ きつまいも こんれんぞう
	みどり	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	ピーマン にんじん ほうれんそう
	みどり	たまねぎ じゃがいも 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
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 カレーポテトピーンズ 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	ぎゅうにゅう ふたにく とろふ	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 だいす たまご	ぎゅうにゅう ひじき とりにく さけ
	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
	みどり	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
	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
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 きゅうりのびりからづけ 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 どさんこじる	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 とろふ 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 だいす 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
	みどり	にんじん にら	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 だいす ちくわ とろふ	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
	みどり	にんじん にら	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言葉で、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 とろふ			
	きいろ	ごはん マヨネーズ			
	みどり	ほうれんそう にんじん			
	みどり	キャベツ しいたけ ねぎ			
栄養	651 kcal   30.3g   2.3g				

