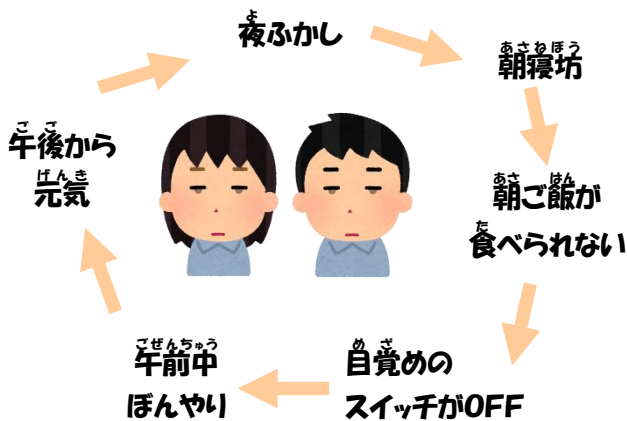


給食だより

朝ご飯を食べてやる気スイッチオン!!

好ましくない生活リズム

朝食無し＝エネルギー不足



朝ごはんを食べずに学校や仕事に行くと、イライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事はかたどらないことがあります。これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。



朝ご飯を食べると良いことたくさん!!



○頭がすっきり



○体温が上がり
元気に動ける



○リラックス



○ダイエット効果

ちょっとずつ始めてみよう。ステップアップ朝ごはん!!

ごはんまたはパンなどの主食				果物
おかず 主菜・副菜				
汁もの・飲みもの				
ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4	
朝起きたらまずは飲み物を飲む! お茶や牛乳などをコップに1杯。インスタントスープなどもいいですね!	ごはんやパンなどの主食を食べる! 脳が目を覚まし体全体に元気なエネルギーがいきわたります。	おかず(主菜や副菜)を食べる! 卵や肉魚は体を温めて、野菜を食べるとお腹が目を覚まします。	「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」 ということわざのとおり、朝に食べる果物はとても体にいいのです。	

1日(月) 一日防災学校	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ぼうさいしよくたいけん 防災食体験 ・備蓄食 ・バナナ ・水 735 kcal	・醤油ラーメン ・揚げ春巻き ・オレンジ 735 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・とり肉じゃが ・おかか和え 707 kcal	・豚キムチスパゲッティ ・ナムル ・豆乳プリンタルト 763 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・大根と豚肉のピリ辛炒め ・白菜のツナ和え 660 kcal
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
・ごはん ・わかめスープ ・麻婆豆腐 ・中華サラダ 742 kcal	・スイートロール(くるみ会) ・ミネストローネ ・鮭のハーブパン粉焼き ・ほうれん草のサラダ 786 kcal	・あさりピラフ ・野菜スープ ・ペッパーチキン ・切り干し大根サラダ 728 kcal	・ちゃんぽんうどん ・キャベツのごまみそ和え ・ヨーグルト 528 kcal	・カレーライス ・フレンチサラダ ・ゼリー 839 kcal
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
敬老の日	・塩パン(くるみ会) ・ミルクスープ ・鶏の照り焼き ・ごぼうサラダ 763 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・焼き魚(ほっけ) ・大根と鶏肉の煮物 789 kcal	・味噌けんちんうどん ・ゆかり和え ・バナナ 753 kcal	・ごはん ・ちゃんこ汁 ・厚揚げのそぼろ煮 ・のり和え 709 kcal
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
秋分の日	・ツナマヨおにぎり ・みそ汁 ・焼き魚(ホキ醤油みりん) ・なめだけ和え 655 kcal	みんなのおにぎりプロジェクト	・ハムとほうれん草のトマトスパゲティ ・イタリアンサラダ ・ゼリー 660 kcal	・ハヤシライス ・ブロッコリーサラダ ・原宿ドッグ(メープル) 978 kcal
29日(月)	30日(火)	今月の栄養価(1ヶ月平均 / 目標値) カロリー(熱量) 726kcal / 820kcal たんぱく質 29.8g / 26.6~41.0g 脂質 25.4g / 18.2~27.3g 食塩 3.5g / 2.5g 学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせたsyokustagram(ブログ)もありますので是非御覧ください。 www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166		
・ごはん ・野菜スープ ・ミートボールのトマト煮込み ・もやしサラダ 731 Kcal	・味噌ラーメン ・揚げ餃子 ・黄桃 809 kcal			

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

こんげつ たてわ きゅうしよく やす せいと みな げんぱじっしゅうがんば くだ
今月の「縦割り給食」はお休みです。生徒の皆さん! 現場実習頑張ってください!