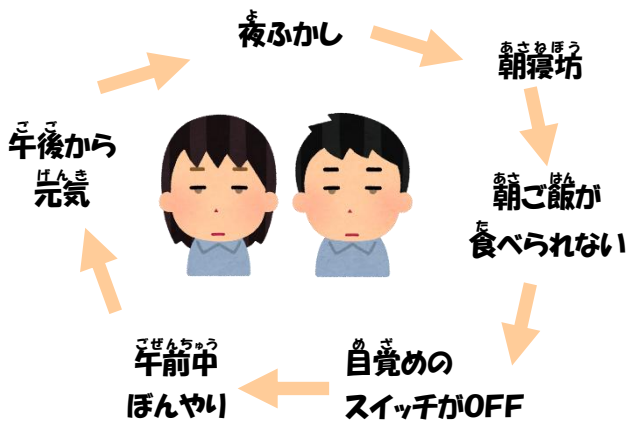


給食だより

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!!

果物			
おかず 主菜・副菜			
ごはんまたはパンなどの主食			
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。

学校ホームページ
食育ブログは
こちらから



1日(火)	2日(水) 一日防災学校	3日(木)	4日(金)
・クロワッサン(くるみ会) ・ミネストローネ ・マーマレードチキン ・ほうれん草のサラダ 754 kcal	ぼうさいしょくたいけん 防災食体験 ・備蓄食 ・バナナ ・水	・ちゃんぽんうどん ・キャベツのごまみそ和え ・はちみつレモンゼリー ・ミルメーク 604 kcal	・ごはん ・すまし汁 ・豚肉とキャベツの甘味噌煮 ・桜えび和え 718 kcal
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
・ごはん ・みそ汁 ・春雨とひき肉のピリ辛炒め ・ゆかり和え 646 kcal	・野菜醤油ラーメン ・フライドポテト ・ヨーグルト 829 kcal	・あさりピラフ ・ポトフ ・ホキのバジル焼き ・切り干し大根サラダ 677 kcal	・ハムとほうれん草のスパゲッティ ・チキンとキャベツのマスタードサラダ ・焼きプリンタルト 724 kcal
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
・豚丼 ・みそ汁 ・ごま酢和え ・プリン 894 kcal	・スイートロール(くるみ会) ・シチュー ・タンドリーチキン ・ごぼうサラダ 898 kcal	・ごはん ・具たくさんみそ汁 ・ほっけのねぎ塩焼き ・大根と鶏肉の煮物 746 kcal	・五目うどん ・しらす和え ・オレンジ 656 kcal
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木) 縦割給食
敬老の日	国民の休日	秋分の日	・ミートソーススパゲッティ ・ひじきサラダ ・グレープゼリー 713 kcal
28日(月)	29日(火)	30日(水)	25日(金)
・ツナマヨおにぎり(のり付き) ・みそ汁 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・五目豆 810 kcal	・塩ラーメン ・レモンバジルナゲット ・スライスパイ 807 kcal	・ごはん ・わかめスープ ・豚肉のプルコギ ・中華サラダ 746 kcal	・カレーライス ・ブロッコリーサラダ ★お月見団子(みたらし) 882 kcal



今月の栄養価(1ヶ月平均 / 目標値)
カロリー(熱量) 756kcal / 820kcal
たんぱく質 32.5g / 26.6~41.0g
脂質 26.1g / 18.2~27.3g
食塩 3.6g / 2.5g

※使用食材や献立が変更になる場合があります。★マークは新メニューです。