

給食たより



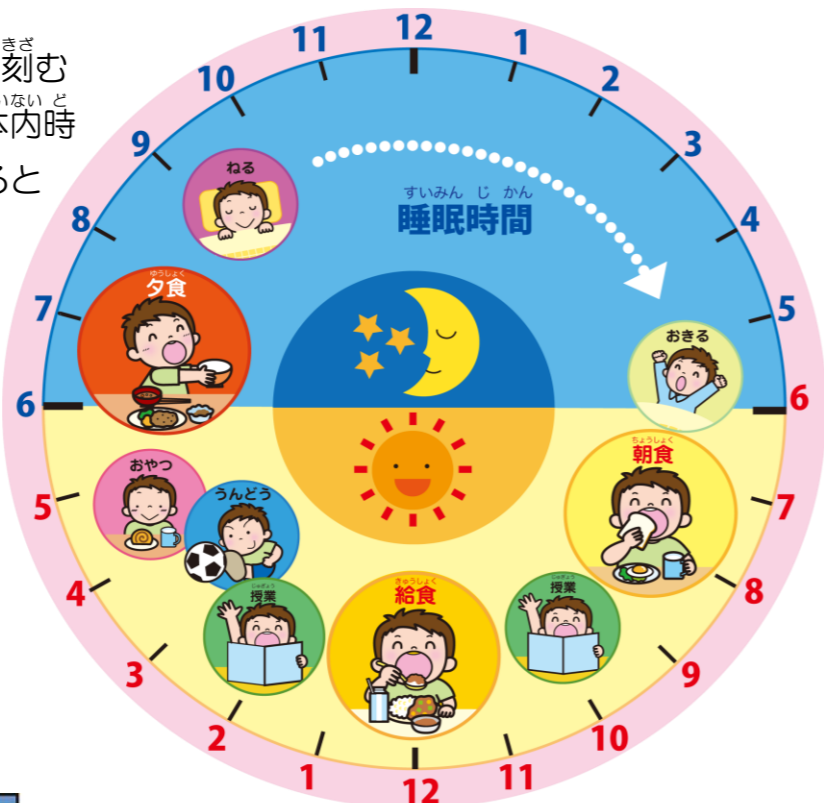
楽しかった夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に学校生活を送れるように、『早寝・早起き・しっかり朝ごはん』を心がけましょう。

9月の給食のめあて

規則正しい食生活をしよう

私たちの体には、1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。この体内時計の働きによって、人は自然と朝になると目が覚めて、夜になると眠くなります。

みなさんは夏休みの間、規則正しく生活できたでしょうか。生活リズムが崩れてしまった人は、体内時計がくらくらしているかもしれませんね。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。



体内時計を正常に戻すには...



★毎朝、決まった時間に起きて、太陽の光をあびる。



★夜にはなるべくテレビやゲームなどの強い光をあびない。



★1日3食、規則正しく食べる。

特に朝ごはんをしっかり食べよう。



月	火	水	木	金
朝ごはんを食べよう!! 	1日 青菜と大豆のサラダ / 鶏焼きハンバーグ ごはん / 鶏焼きバーガー / ABCスープ / みそ汁	2日 ゆかりあえ / かぼちゃのひき肉フライ ごはん / もずくの味噌汁	3日 カラフルサラダ / 鰯の梅煮 ごはん / 沢煮わん	4日 グリーンサラダ チキンライス / コーンチャウダー
7日 小松菜の中華炒め / ほっけの塩焼き ごはん / キムチチゲ	8日 海そうサラダ / 韓国風から揚げ ごはん / もやしのごまみそ汁	9日 夏みかんゼリー ビビンバ / 中華スープ	10日 のりカツあえ / 鱈のソイ揚げ ごはん / 真だくさんみそ汁	11日 塩もみ / 野菜入りシュウマイ うどん / 加-南蛮うどん
14日 昆布あえ / アーモンド小魚 中華風まぜごはん / キョウザスープ	15日 ごま酢あえ / ピーマンメンチ ごはん / じゃがいものみそ汁	16日 春雨サラダ / 鮭の塩麹焼き ごはん / どさんこスープ	17日 ビーンズサラダ / アサガールエッグ パイン米粉パン / ミネストローネ	18日 おひたし / カレイの南蛮漬 ごはん / 塩五目汁
21日 敬老の日 	22日 秋分の日 	23日 ごまじゃこサラダ / 五目肉団子 ごはん / 小松菜のみそ汁	24日 のり酢あえ / 魚のみそアーモンド ごはん / けんちん汁	25日 お誕生日 フルーツサラダ / お米のババロア トマトスパゲティ / 米粉めん
28日 かわりきんぴら / きのこと信田 ごはん / うどん汁	29日 梅おかかあえ / 鯖のごま揚げ ごはん / 豆腐そぼろ汁	30日 フルーツのジュルあえ / コールソーサラダ チキンカレー	はやね、はやおきで生活リズムをととのえよう	