



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質
24 (月)	牛乳 コッペパン タイピーエン ドレッシングサラダ いちごジャム	うずら卵 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ もやし きくらげ	コッペパン いちごジャム 春雨 砂糖	油 ごま油		635	775
									24. 6	28. 9
25 (火)	牛乳 ごはん 千切り野菜のスープ ドライカレー	合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	こめ ひよこ豆・いんげん豆			720	774
									28. 1	29
26 (水)	牛乳 わかめごはん けんちん汁 上対馬とんちゃん	豚肉 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳 炊込わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ	こめ さといも 砂糖	白ごま 油 ごま油	煮干 だし昆布	690	745
									24. 5	25. 5
27 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き セルフサラダ ゆずドレッシング	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン ラビオリ じゃがいも はちみつ			723	816
									32. 6	35. 5
28 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 鮭の塩麴焼き ひよつつるの酢の物	鮭 薄揚げ 豆腐 麦みそ 塩こうじ	牛乳 ひよつつる わかめ	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	こめ 春雨 砂糖		煮干	675	747
									28. 9	30. 2
31 (月)	牛乳 コッペパン コンソメスープ ペンネのミートソース 冷凍洋梨	合びき肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ 冷凍洋梨 コーン マッシュルーム	コッペパン じゃがいも ひよこ豆・いんげん豆 ペンネ 砂糖			694	833
									27. 7	31. 8
									基準値	基準値
									780	830
									32. 2	34. 2
									平均	平均
									690	782
									27. 7	30. 2

ま

あ

は

朝

食

か

ら

～生活リズムをととのえよう！～

基準値	基準値
780	830
32. 2	34. 2
平均	平均
690	782
27. 7	30. 2

まずは朝食から～生活リズムをととのえよう!～

夏休みに生活リズムをくずしてしまった人はいませんか？ 生活リズムをくずしたままですと、朝は起きられず、体調はいまひとつで、勉強にも集中できなくなります。生活リズムを取り戻すには、1日3食を決まった時間に食べることがよいといわれます。まずは朝食を決まった時間に食べることからはじめ、生活リズムをととのえましょう。

朝食の 3 つの役割

①生活リズムをととのえる

朝食は1日のスタートです。全身にエンジンをかけてくれます。朝食を食べると午前中から元気が出て、活発に勉強や運動ができます。昼間元気に活動すると、夜はぐっすり眠れ、翌朝もすっきり起きられる健康的な生活リズムが生まれます。生活リズムがくずれかけていると思ったら、がんばって少し早起きし、朝食を決まった時間に食べて、健康的な生活リズムを早く取り戻しましょう。



②体温が上がる

朝食を食べると体温はすぐに上がり始め、午前中はそのまま体温が上がった状態が続きます。では、朝食を食べないとどうなるのでしょうか。通学で体を動かすと上がりますが、午前中の間にまた下がり、給食を食べるまで体温は低いまです。体温が上がらないと、勉強や活動になかなかやる気が出ません。



③脳にエネルギーを補給する

脳が活動するためのエネルギー源は、ご飯に多く含まれているでんぷんが体内で分解してできるブドウ糖です。たとえば夕食を午後7時にとり、翌朝に朝食を食べないと、お昼の給食までの17時間、脳はエネルギーがない状態になります。すると集中力が続かず、イライラして攻撃的になってしまうこともあります。



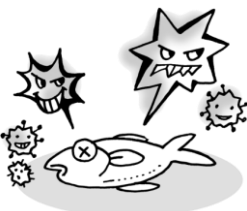
夏ばて度チェック～こんな人はいませんか？～

☐ 朝起きるのがつらい 	☐ 朝ごはんを食べられない 	☐ 頭がぼんやりしてやる気が起きない
☐ 勉強になかなか集中できない 	☐ なんだかイライラする 	☐ すぐに座りたくなる
☐ おやつを食べすぎて、ごはんが食べられないことがある 	☐ 寝る時間が夏休み前よりも遅くなった 	☐ 夜食を食べるようになった

◆気をつけよう、食中毒!◆

1年中最も食中毒が多いのはこれから9月にかけての時期です。食べ物に食中毒の細菌がつくと、あっという間に増えます。また細菌の中には、食べ物の中で増えても、味においの変化ではわからないものもあります。

食中毒を防ぐために、普段の生活から以下のことに気をつけましょう。



- 調理前や食事前はせっけんで手をよく洗いましょう。
- 調理は中までよく火を通し、なるべく早く食べきりましょう。
- 新鮮なものを必要な分だけ購入し、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。
- 肉や魚を切った包丁やまな板は、一度熱湯で消毒し、できれば野菜用と別にしましょう。
- 変だと感じたものは、食べないようにしましょう。



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名			だし等	栄養価	栄養価
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー