



こんげつ 今月のテーマ①・・・生活リズムを整えよう
せいかつ せいの せいの
ととの リズム



曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量					1日 小 592 kcal 中 717 kcal 2.2 g 2.7 g
献立と配膳の図	<p>～今月の予定①～</p> <p>4日(月) 燕中等3年なし 5日(火) 小中川小2年なし 7日(木) 小池小5年・小中川小4年・松長小4年なし 8日(金) 小池小5年なし</p>				<p>小学校・中学生と中学生の一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:塩分相当量 を表示しています。</p> <p>インスタグラム つばめの給食 TSUBAME.KYUSHOKU</p> <p># つばめの給食 つばめ 燕市の給食を毎日紹介しています!</p>
あかの食品					牛乳 ぶたひき肉 なた肉 塩こんぶ
さいの食品					ごはん ワンタン ごま油 米油 さとう でんぷん
みどりの食品					にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ メンマ たけのこ ヒーマン 干しいたけ きゅうり
エネルギー 食塩相当量	4日 小 630 kcal 中 767 kcal 2.1 g 2.5 g	5日 小 613 kcal 中 744 kcal 2 g 2.4 g	6日 小 582 kcal 中 715 kcal 3 g 3.8 g	7日 小 632 kcal 中 771 kcal 2 g 2.3 g	8日 小 586 kcal 中 703 kcal 2.1 g 2.5 g
献立と配膳の図	<p>れんこんの ごまネース 和え</p> <p>絹揚げの おろしネース</p> <p>ごはん さわに わん 沢煮椀</p>	<p>きりほしたてん 切干大根の 焼きそば風 炒め</p> <p>鮭の みそマヨ焼き</p> <p>ごはん うすくま汁</p>	<p>半切り ひよこ豆入り ポテトサラダ ドライカレー</p> <p>ナン レタスと トマトの たまごスープ</p>	<p>ごま和え 白身魚の レモンソース</p> <p>ごはん かもりの とん汁</p>	<p>りんご 冷凍みかん</p> <p>かんたん 寒天サラダ</p> <p>なす入りマーボー 丼 (ごはん)</p>
あかの食品	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 絹揚げ ハム	牛乳 どうら とり肉 さけ みそ ぶたひき肉 毒のり	牛乳 ベーコン たまご ぶたひき肉 レバー入りウィンナー だいず ひよこ豆	牛乳 ぶた肉 とうらふ みそ たら	牛乳 とうらふ ぶたひき肉 みそ くさわかめ とり肉
さいの食品	ごはん ほうきめ さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油	ナン でんぷん 米油 ルウ じゃがいも	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう ごま	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油
みどりの食品	たけのこ ごぼう えのきだけ にんじん きぬぎや だいこん れんこん きゅうり コーン	たけのこ えのきだけ にんじん ねぎ こまつな パセリ 切干だいこん もやし ヒーマン	トマト にんじん たまねぎ レタス パセリ きゅうり グリンピース	かもり にんじん ごぼう ねぎ レモン ほうれんそう もやし	なす にんじん ねぎ チンゲンサイ いら たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり みかん



夏休みが終わって新学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。長い夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができていたか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

やっぱり睡眠も大切です



<p>早寝・早起き</p> <p>夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。</p>	<p>朝の光</p> <p>朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期にあわせることができます。</p>	<p>食事</p> <p>1日3回の食事をきちんと、朝ごはんを決まった時間に食べることで、1日のリズムがつくりやすくなります。</p>	<p>運動</p> <p>日中を活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。(熱中症に注意しましょう)</p>
--	--	---	--

人間は光も音も温度も変わらない場所で生活をするると、25時間周期で寝起きをするといわれているよ。しかし、1日は24時間。この時間のずれを調整しているのが体の中にある「体内時計」なんだ。



生活リズムをととのえるために

<p>寝る2時間前までにはテレビ、パソコン、スマホなどはやめましょう。</p>	<p>ぬるめ(40℃程度)のお風呂にゆっくり入る。</p>	<p>朝ごはんを食べる20分前には起きる。</p>	<p>休日もいつもと同じ時間に起きる。</p>
---	-------------------------------	---------------------------	-------------------------

2023年 9月

きゅうしょく しょくいく
給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター
TEL 0256 (46) 8030
FAX 0256 (46) 0552



こんげつ 今月のテーマ②・・・はやね はやお はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

曜日	月	火	水	木	金
	11日	12日	13日	14日	15日
エネルギー	小 631 kcal 中 751 kcal	小 592 kcal 中 784 kcal	小 669 kcal 中 770 kcal	小 643 kcal 中 783 kcal	小 683 kcal 中 808 kcal
食塩相当量	2.6 g 3 g	2.4 g 3 g	2.3 g 2.6 g	1.8 g 2.2 g	2.8 g 3.4 g
献立と配膳の図	いか入りの和風サラダ、ちくわの甘辛和え(2本)、ごはん、青菜のみそ汁	中学のみりアーズ風デザート、こまつナムル、豚キムチ丼、の貝、ごはん、春雨とわかめのスープ	大豆ふりかけ、こんにやくサラダ、ごはん、あさりのみそ汁	五目ひじき、さばのこま照焼き、ごはん、秋の買たくさん汁	冷凍りんご、しょうゆフレンチ、ソフトめん、大豆入りミートソース
あかの食品	牛乳 厚揚げ みそ ちくわ 青のり わかめ	牛乳 わかめ とうふ チャーシュー	牛乳 あさり とうふ 油揚げ みそ とり肉	牛乳 とうふ みそ さば 大豆 ひじき	牛乳 ぶたひき肉 パーコン 大豆 ハム
さいの食品	ごはん でんぷん 大豆油 さとう 米油	ごはん はるさめ ごま油 さとう でんぷん	ごはん でんぷん 米粉 大豆油 米油 さとう	ごはん さつまいも 米油 さとう ごま	ソフトめん 米油 ルウ オリーブ油
みどりの食品	こまつな だいこん にんじん えのきたけ	にんじん ねぎ たまねぎ にら キムチ	にんじん だいこん ねぎ にんじん きゅうり	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ
	18日	19日 減塩栽培ティラ献立	20日	21日	22日
エネルギー	小 652 kcal 中 789 kcal	小 717 kcal 中 895 kcal	小 619 kcal 中 761 kcal	小 573 kcal 中 696 kcal	
食塩相当量	1.9 g 2.2 g	2.8 g 3.3 g	2.2 g 2.8 g	2.3 g 2.9 g	
献立と配膳の図	おかか和え、レバーと鶏肉のアーモンドがらめ、ごはん、根菜のみそ汁	ツナコーンサラダ、ハンバーグデミグラスソース、アップルチップコッパン、さつまいも豆乳シチュー	たぐあん和え、かれのい、芋田揚げ、ごはん、肉じゃが	筑前煮、五目たまご焼き、ごはん、なめこのみそ汁	
あかの食品	牛乳 とうふ とりひき肉 大豆 みそ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 ぶた肉 かわい	牛乳 とうふ みそ 五目たまご焼き	
さいの食品	ごはん でんぷん 大豆油 さとう アーモンド	ごはん さつまいも 米油 ルウ	ごはん じゃがいも 米油 さとう 大豆油	ごはん 米油 さとう	
みどりの食品	れんこん だいこん にんじん ごぼう	たまねぎ にんじん しめじ	にんじん たまねぎ さやいんげん	なめこ にんじん だいこん	
	25日	26日	27日	28日 十五夜献立	29日
エネルギー	小 615 kcal 中 761 kcal	小 583 kcal 中 711 kcal	小 673 kcal 中 816 kcal	小 660 kcal 中 782 kcal	小 607 kcal 中 752 kcal
食塩相当量	2.2 g 2.7 g	2.5 g 2.9 g	1.9 g 2.3 g	3 g 3.4 g	2.8 g 3.6 g
献立と配膳の図	錦糸たまご入り五色和え、鶏肉のこまだれかけ、ごはん、もすくのみそ汁	れんこんぎんぴら、いわしのオレンジ煮、ごはん、しょうゆ塩鶏汁	梨、海そうサラダ、ポークカレーライス(麦ごはん)	お月見デザート、のり酢和え、里芋コロッケ、鶏五目ごはん、お月見汁	ブロッコリーとチーズのサラダ、ポークしゅうまい(2こ)、中華めん、みそラーメンスープ
あかの食品	牛乳 もすく 油揚げ とうふ みそ とり肉	牛乳 とり肉 油揚げ いわしのオレンジ煮	牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳 海そうミックス	牛乳 とり肉 とうふ ツナ 油揚げ のり	牛乳 ぶたひき肉 みそ ポークしゅうまい
さいの食品	ごはん じゃがいも ごま さとう でんぷん	ごはん 米油 さといも ごま さとう	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油	ごはん いちもち 里芋コロッケ 大豆油	中華めん ごま油 米油
みどりの食品	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	はくさい にんじん ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん りんご	だいこん たけのこ にんじん ねぎ	キャベツ にんじん もやし にら

大切ですよ朝ごはん!

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送られ、腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



~今月の予定②~

- 11日(月) 燕中・小池中・燕北中なし
- 12日(火) 全小学校6年なし
- 13日(水) 燕中等なし
- 14日(木) 全小学校6年・燕中等なし
- 20日(水) 燕南小・燕北小5年なし
- 21日(木) 燕東小5年・燕西小5年・燕北小5年・小中川小3年・燕中・小池中・燕北中なし
- 22日(金) 燕東小5年・燕西小5年・燕南小・小池小なし
- 27日(水) 燕中2年なし
- 28日(木) 松長小5.6年・燕中2年なし
- 29日(金) 小池小・小中川小・松長小5.6年・燕中2.3年・燕中等なし