



9月給食だより

朝ごはんは毎日元気に！

～はやね・はやおき・あさごはん～



毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、休息モードから活動モードに心身が切り替えられ、生活リズムが整います。また、エネルギー不足の脳に栄養を届けたり、睡眠中に下がった体温を上昇させて体を目覚めさせたり、腸のぜんどう運動を促し、動きを活発にしたり、朝ごはんには大切な役割がたくさんあるのです。

はやね・はやおき・あさごはんを心がけ、しっかり朝ごはんを食べる時間を確保し、元気に登校してきてほしいと思います。

朝ごはんをぬいたらダイエットになる！？

朝食を抜くと、摂取エネルギーが1食分減り、痩せると考えがちです。しかし、朝ごはんを食べないと、空腹の時間が長くなり、足りない栄養をため込もうと、昼食に食べたものの栄養をたくさん吸収してしまいます。結果、太りやすい体をつくってしまうのです。

特に子どものときは、まだ体が成長途中の段階なので、1日3食の食事からしっかり栄養をとる必要があります。

朝ごはんぬいたのに、
体重減っていない…？



こんな朝ごはんを心がけましょう

理想は、「主食＋主菜＋副菜（＋汁物）」がそろった朝ごはんです。特に主食のごはんやパンには、脳の唯一のエネルギー源である糖質が含まれ、朝食には欠かせません。

卵、肉、魚や大豆製品などの主菜、野菜や果物などの副菜を加えることでバランスがぐっと良くなります。特に副菜は不足しがちなので、意識して食べたいものです。野菜をたくさん入れた具たくさんのスープや味噌汁は、忙しい朝も食べやすいと思います。

寝坊して食べる時間がない、食欲がない…という時も、必ず何か少しでも口に入れてから登校するようにしてください。パンやバナナ、ヨーグルトなど手軽に食べられるものがあります。



9月の給食紹介



9日

フードリサイクルとうもろこし

11日

十五夜献立～ごまだんご～
今年の十五夜は9月13日（金）です。



25日

第2回リザーブ給食
「日本各地の料理を知ろう」



関西風きつねうどん（大阪府）かちくわ天うどん（香川県）を選択します。だし汁は宗田節と昆布を使ってとり、薄口醤油で味つけしています。

9・10がつよていにこんだて

*牛乳は毎日200ccが
1本つきます

月	火	水	木	金
2日 ☆◇黒コッペパン(小麦) ◇ブロッククリーム煮 (豚・小麦・大豆・鶏) あさりのカリッと サラダ (小麦・ごま) 冷凍みかん	3日 スープカレー (鶏・りんご) 小松菜と ベーコンのサラダ (豚・ごま)	4日 味噌ラーメン (小麦・豚・ごま・鶏) ☆◇ポテトフリッター (小麦) 温州みかんゼリー	5日 わかめごはん (大麦・ごま) 豚汁 (豚・大豆) サバの香味揚げ(小麦)	6日 たきこみいなり (大麦・大豆・ごま) すまし汁 (大豆) <豆腐・わかめ> ☆ザンギ (鶏)
9日 ☆◇横割バンズ(小麦) 醤油ワンタンスープ (小麦・豚・鶏) レバー入りメンチカツ (牛・豚・大豆・小麦) +中濃ソース(りんご) フードリサイクル とうもろこし	10日 ごはん 味噌けんちん汁 (鶏・大豆) 釧路産たらフライ (小麦・大豆) のりとあさりの佃煮	11日 肉うどん (小麦・豚・大豆) 枝豆 ごまだんご (ごま)	12日 ◇サーモンピラフ (大麦・鮭) ◇カレーコロッケ (豚・大豆・小麦) フルーツミックス くみかん缶・パイ缶 ・黄桃缶・梨缶>	13日 ごはん 厚揚げの中華煮 (大豆・豚・えび・ごま) カラフトししゃもの から揚げ (小麦・魚卵) おひたし <ほうれん草・白菜>
16日  敬老の日	17日 タコライス (豚・大豆・小麦・りんご) わかめスープ (大豆・ごま) パイ缶	18日 シーフード トマトソースパスタ (小麦・豚・えび・いか・りんご・鶏) ☆◇ストローポテトサラダ (豚・大豆・ごま)	19日 五目ごはん (大麦・鶏・大豆) 味噌汁 (大豆) <高野豆腐・小松菜> 豚肉のごま揚げ (豚・小麦・ごま) ミニトマト	20日  たてわり遠足
23日  秋分の日	24日 ごはん スンドゥブ (大豆・豚・鶏・ごま) ひじき入り春巻 (豚・ごま・大豆・小麦) 磯和え <小松菜・もやし>	25日 関西風きつねうどん (小麦・大豆・鶏) ☆ちくわ天うどん (小麦) ごまポテト (ごま) すだちゼリー(大豆)	26日 ドライカレー (大麦・豚・大豆) ・小麦・りんご) ☆◇ほうれん草と しめじのサラダ (ごま・大豆・豚)	27日 ごはん 肉じゃが (豚・大豆) 揚げえびシュウマイ (えび・豚・大豆・小麦・カニ) お か か ぶり か け (しらす・ごま)
30日  振替休業日	1日 さんまかば焼き丼 (小麦・ごま) 味噌汁 <じゃがいも・玉ねぎ> しょうが和え <小松菜・もやし>	2日 塩ラーメン (小麦・豚・鶏) ◇チーズポテト 巨峰	3日 ◇ラム肉のピラフ (大麦) ☆鮭フライ (小麦) コールスローサラダ	4日 ☆◇背割コッペパン (小麦) ◇あさりのチャウダー (豚・小麦・大豆・鶏) チリドック(豚・りんご) 梨

アレルギー物質を含む料理について

- ☆は鶏卵を、◇は乳成分を含んでいます。
- * それ以外の25品目のアレルギー物質を含む食品については、料理名の下に記載しています。
しょうゆ・みそ由来の大豆・小麦については記載していません。
- * めんには卵を使用していませんが、製造工場では卵を含む製品を生産しています。
- * 貝類・海藻類・ししゃもの内臓・しらすには、微細なえび・いかが混入している場合があります。
- * ハムは、豚・卵・乳・大豆を含みます。