

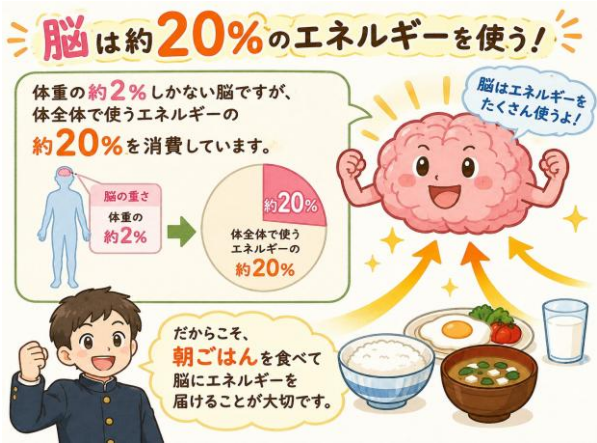
長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは戻っているでしょうか。9月には期末試験も控えています。実力を発揮するためには、毎日の食事と睡眠が大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、元気に学校生活を送りましょう。

期末テストで実力を発揮するために

- 朝ごはんをしっかり食べよう！

脳のエネルギー源となるのは、炭水化物（ごはん、パンなど）から作られるブドウ糖だけです。炭水化物をしっかりとり、さらにおかず（たんぱく質やビタミン）を組み合わせることで、効率よく脳のエネルギーへ変換されます。
- 睡眠をしっかりとうろう！

脳は日中に学習した情報を、睡眠中に再活性化し記憶の整理を行っています。特に、入眠直後の約90分間は最も深い眠りが訪れます。この時間帯に成長ホルモンが多く分泌され、脳の疲労が回復します。この質を高めるために、寝る1～2時間前に入浴し、1時間前からスマホなどのブルーライトを遮断するのがおすすめです。



月	火	水	木	金
31 日	1 日	2 日	3 日	4 日
和風そばろご飯 味噌汁 いわしハンバーグ	チリドック コーンクリームスープ 冷凍みかん	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻き マーボーなす	ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 黄桃缶
精白米、鶏ひき肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、ごま、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき/高野豆腐、小松菜/大豆たん白、玉ねぎ、人参、ねぎ、魚肉すり身、片栗粉、いわし、生姜、マッシュポテト、にんにく	背割りコッペ、ポークウィンナー（豚肉、水あめ）、玉ねぎ/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/みかん	ベーコン、小松菜、春雨、コーン/筍、人参、豚肉、ひじき、片栗粉、小麦粉/なす、豚ひき肉、人参、長ねぎ、干し椎茸、生姜、にんにく、片栗粉	ラーメン、ハム、人参、きゅうり、コーン、すりごま、玉ねぎ、生姜、にんにく/さつまいも/パイン缶	胚芽米、大麦、バター、ラム肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、片栗粉、大豆たん白/黄桃缶
7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
ご飯 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	豆パン 塩ワントンスープ いわしのカリカリフライ 梨	肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら	ゆであげミートソース フレンチポテト アイスクリーム	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし
豆腐、小松菜、えのきだけ/鶏肉、生姜、にんにく、卵、片栗粉、ごま/あさり、生姜、のり、ひじき、水あめ	ワントン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく/いわし、水あめ、生姜、とうもろこし、じゃがいも、片栗粉、米粉/梨	精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/かぼちゃ、小麦粉、卵	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉/じゃがいも/アイスクリーム	胚芽米、大麦、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、ごま、のり/豚肉、生姜、片栗粉、小麦粉/ほうれん草、もやし、糸かつお
14 日	15 日	16 日	17 日 前期末テスト	18 日
ご飯 大豆フレークのすまし汁 かれいから揚げバーベキューソース からし和え	フィッシュバーガー かぼちゃシチュー 洋梨缶	タコライス わかめスープ パイン缶		チキンライス 十勝大豆コロッケ コールスローサラダ
大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸、片栗粉/黒がれい、片栗粉、玉ねぎ、生姜、にんにく/焼きちくわ、小松菜、キャベツ	横割りパンズ、たらフライ（たら、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、ライ麦粉）/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/洋梨缶	精白米、豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、コーン、レタス、小麦粉、トマト缶/わかめ、豆腐、干し椎茸、長ねぎ/パイン缶		胚芽米、大麦、トマトジュース、鶏肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、片栗粉、とうもろこしでん粉/キャベツ、人参、コーン
21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
			五目うどん ごまだんご りんご缶	小松菜とじゃこのチャーハン コーンフライ フルーツミックス
			うどん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たまごたけ白玉もち、すりごま/りんご缶	胚芽米、大麦、かたくちいわし、生姜、豚肉、にんにく、人参、玉ねぎ、こまつな/とうもろこし、パン粉、牛乳、小麦粉、全粉乳/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶
28 日	29 日	30 日	 地産地消とは、国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費することをいいます。11日のほうれん草と16日のレタスは札幌産、29日のブロッコリーは石狩産です。新鮮な地場産物を味わって食べてほしいと思います♪	
ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ 磯和え	角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム	カレーライス あさりのサラダ		
豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、片栗粉/玉ねぎ、いとよりだいすり身、えび、豚脂、パン粉、大豆たん白、小麦粉/ほうれん草、もやし、のり	ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉/ハム、小松菜、コーン、ごま/水あめ、いちご	精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ごま		