



こんだてよていひょう



西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
27	げつ	夏野菜カレー		大根のじゃこサラダ ヨーグルト	米 むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	とり肉 チーズ 牛乳 しらす ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが 大根 きゅうり えだまめ	689 22.1
28	か	セルフ照り焼きバーガー (パン・キャベツ) (照焼きチキン)		ミネストローネ	パン さとう でんぶん マカロニ じゃがいも あぶら	照り焼きチキン 牛乳 チーズ ベーコン	キャベツ 人参 たまねぎ トマト セロリ パセリ にんにく	623 26.4
29	すい	麦ごはん		いわしの蒲焼き きゅうりとワカメの酢の物 きのこ汁	米 むぎ 小麦粉 でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 いわし とうふ かまぼこ かつお節 わかめ こんぶ	しょうが きゅうり キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ えのきたけ しいたけ	614 24.0
30	もく	キムチごはん		中華スープ はるさめマヨサラダ ぶどうゼリー	米 むぎ ごま ごまあぶら あぶら でんぶん はるさめ さとう	ぶた肉 牛乳 つくね	キムチ 人参 なら もやし たまねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン ぶどうゼリー	647 19.9
31	きん	ミルクパン		冬瓜のスープ 鶏とレバーのカレー風味 あぶら カユナツ	ミルクパン さとう 小麦粉 でんぶん あぶら カユナツ	牛乳 ベーコン とりレバー とり肉	とうがん チンゲンサイ たまねぎ 人参 しめじ しょうが にんにく ピーマン	669 30.0

*献立は予定です。変更する場合があります。

給食だより

ひ	よう	注目してほしい 食材・料理	一 口 メ モ
27	げつ	夏野菜カレー	かぼちゃ、なす、トマト、えだまめの4つの夏野菜が入ったカレーです。夏野菜は、太陽の光をたくさん浴びて美がなるため、色の濃い「緑黄色野菜」が多いです。ビタミンがたっぷり入っていて、夏バテを予防してくれたり、体を冷やしてくれる働きがあります。まだまだ暑い日が続きます、しっかり食べましょう！
28	か	手洗い	今日はセルフバーガーです。パンにチキンとキャベツをはさんで食べてくださいね。ところで皆さん、給食の前にはしっかり手を洗いましたか？手は「菌の運び屋」と言われるほどたくさんの菌や汚れがついています。特に今日はバーガーなので、手で食べます。きれいな手で食べられるように洗い方を確認しましょう。
29	すい	きのこ汁	きのこは食物せんいをふくんでいます。おなかの調子を整えるだけでなく、かみごたえがあるので「かむ力」をつけるのにも良い食材です。また、カルシウムの吸収を高めるプロビタミンDもたくさん入っています。プロビタミンDは、太陽の光で活性化されます。きのこを食べて外で元気に遊んで骨を強くしましょう。
30	もく	ぶどう	熊本県でもたくさん栽培されているぶどうですが、8月から10月がとてもおいしい時期です。ぶどうの皮にはポリフェノールという栄養や紫色の色素のアントシアニンが含まれています。また、ブドウ糖や果糖などの脳や体を動かすエネルギーになってくれる糖質が多く含まれているので、疲れにくくしてくれたり脳の働きをよくしてくれますよ。今日はぶどうゼリーです。
31	きん	冬瓜（とうがん）	とうがんは「冬瓜・ふゆのうり」と漢字で書きます。収穫されるのは夏の時期ですが、寒い冬まで保存されるので名前がついたといわれます。とうがんがうすい味なのでおいしいだしをしっかりふくませて食べるとおいしいです。水分を多くふくんでいるので、からだを冷やすはたらきもあります。



くずれていませんか？ 生活リズム

- 早起きをして朝の光をあびている
- 朝は決まった時間に起きている
- 朝食をきちんと食べている
- 毎日排便がある
- 3食、決まった時間に食事をしてる
- 元気に運動している
- 夕食以降は間食をしていない
- 早寝をしている

チェックがつかない項目を見直し、体調をくずさないように気をつけてください。

©少年写真新聞社2018



©少年写真新聞社2018

早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンや記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

©少年写真新聞社2018

