

# 8月 こんだてよていひょう

## もくひょう： しょくごのすごしかたをかんがえよう

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうじゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			注目してほしい料理・献立
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(1つ(g))	しぼう(g)	
2学期 始業式											
17	げつ	麦ごはん		ハヤシライス 糸寒天サラダ	米 むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 チーズ 牛肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり	596	18.4	19.2	糸寒天
18	か	コッペパン		さばのカレー揚げ マカロニサラダ 野菜スープ煮	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ	牛乳 さば ベーコン ハム	きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ	647	27.9	28.4	マカロニ
ふるさとくまさんデー 「天草地区」											
19	すい	麦ごはん		レタスと卵のスープ 笹かまぼこの青のり揚げ きゅうりとワカメの酢の物	米 むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう	牛乳 とうふ たまご かまぼこ わかめ	レタス たまねぎ にんじん えのき きゅうり キャベツ	598	24.2	17.9	ふるさとくまさんデー
20	もく	麦ごはん		五目とうふ 切干大根の酢の物 一食いりこ	米 むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	牛乳 とうふ ぶた肉 一食いりこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが きゅうり しいたけ だいこん きりほしだいこん	579	28.3	16.5	いりこ
21	きん	ミルクパン		チリコンカン 大根サラダ	ミルクパン さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 だいす ハム	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく きゅうり トマト だいこん	573	24.1	25.0	大豆
24	げつ	麦ごはん		チンジャオロース スーミータン	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	牛乳 ハム 牛肉 たまご	ビーマン だけのこ たまねぎ にんじん コーン	637	23.5	20.2	チンジャオロース
25	か	ミルクパン		冬瓜のスープ 鶏とレバーのカレー風味	ミルクパン じゃがいも あぶら ビーナツ	牛乳 とり肉 かまぼこ レバー	とうがん チンゲンサイ コーン たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく えだまめ	633	27.0	22.9	レバー
26	すい	わかめごはん		ししゃも 三色なます 豆腐すまし汁	米 むぎ ごま さとう	牛乳 とうふ ししゃも かまぼこ わかめ	だいこん きゅうり にんじん ねぎ えのき しいたけ	542	23.2	14.1	豆腐
27	もく	麦ごはん		親子丼 小松菜ときのこの和え物	米 むぎ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	牛乳 かまぼこ とり肉 たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし しめじ	575	22.3	15.7	親子丼
28	きん	コッペパン		クリームスープ にんじんのゴママヨサラダ トマトオムレツ	コッペパン じゃがいも ごま	牛乳 チーズ とり肉 いんげんまめ オムレツ	しめじ たまねぎ パセリ コーン にんじん きゅうり トマト だいこん	620	22.9	24.8	にんじん
31	げつ	麦ごはん		エリンギと小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ カリカリきゅうり	米 むぎ あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ 油あげ とり肉	こまつな エリンギ たまねぎ にんにく きゅうり しょうが にんじん	678	26.4	24.6	エリンギ

※献立は予定です。変更する場合があります。

### 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
- いる
- 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て、体調をくずさないように気をつけてください。



**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動き、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、成長ホルモン分泌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。

