

生活リズムを整えましょう

9月に入りましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期です。体調を崩さないためにも、早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて、元気に登校しましょう。

生活リズムを整える

早寝



早寝・早起き・朝ごはん

早起き



朝ごはん



睡眠は疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとしましょう！

朝の光を感じると、覚醒を促すホルモンが分泌され、日中に活動しやすくなります。早起きして太陽の光を浴びましょう！

朝ごはんには、エネルギー補給の他にも、脳や体を目覚めさせ、排せつリズムをつくる大切な役割があります。



しっかり朝ごはんを食べるために
時間がなくて食べられない人は、
あと10分早く起きてみよう！！

時間がなくて朝ごはんをきちんと食べられない人は、もう少しだけ早く起きてみよう！たかが10分されど10分。この10分が、1日のスタートのリズムをつくれます！

給食レシピ★つくってみませんか？

★9月の「おちやっこわくわくメニュー」のテーマは
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

まめ・ごま・わかめ（かいそう）・やさしい・さかな・しいたけ（きのこ）・いも



「まごはやさしい」という言葉は、昔から食べられてきた伝統の和食に欠かせない食材の頭文字を並べたものです。日本人の体に合った優しい食材として、私たちの健康を支えてきました。

「まごはやさしい」の食材を取り入れた「おちやっこわくわくメニュー」をお楽しみに！！



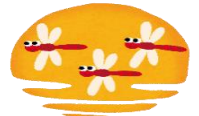
「はちみつレモントースト」
材料(2人分)



- ・食パン 2枚
- ・マーガリンまたはバター 大さじ1
- ・はちみつ 小さじ1
- ・さとう 大さじ1/2
- ・レモン汁 小さじ1/2

(作り方)

- ①マーガリンはやわらかくしておく。マーガリンに、はちみつ、さとう、レモン汁を混ぜ合わせる。
 - ②食パンに①を塗る。
 - ③トースターで軽く焼く。
- ※焼きすぎないように注意



	月	火	水	木	金
こんだて	8月31日 ヨーグルト和え チンジャオロースどん(ごはん) はるさめスープ	1 糸うりのナムル キャベツしゅうまい ゆでちゅうか みそラーメンスープ	2 ほうれん草のおひたし さきまぼこの磯辺揚げ(2枚) とうもろこしごはん 真だくさんみそ汁	3 磯ドレッシング和え さばの梅みそ焼き ごはん かきたま汁	4 パインゼリー ゴーヤチャンプルー ジューシーおきな豆腐(沖縄風混ぜごはん) とうふスープ
	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養
	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ えび ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう なたと ふたにく とりにく かまぼこ ゆでちゅうか あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう さきまぼこ かつおだし ふたにく あぶらあげ ごはん こてんぶらこ あぶら	ぎゅうにゅう さば ハム たまご どうふ あぶらあげ のり ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと たまご かまぼこ かつおだし どうふ やさひ
	にんじん じゃがいも チンゲンサイ たまねぎ たけのこ えのき ねぎ パナナ みかんかん	にんじん もやし ねぎ キャベツ コーン たけのこ いとうり きゅうり	にんじん ほうれん草 かぼちゃ コーン もやし はくさい えのき こんにゃく	にんじん ほうれん草 こまつな しそ キャベツ コーン たまねぎ えのき	にんじん ゴーヤ こまつな たまねぎ はくさい もやし ねぎ パインジュース パインかん
	667 kcal 27.3g 1.9g	617 kcal 32.3g 2.2g	617 kcal 25.3g 2.1g	614 kcal 28.4g 2.3g	658 kcal 30.2g 2.3g
こんだて	7 えだまめサラダ ふたにくのかりん揚げ ごはん けんちん汁	8 れんこんきんぴら とりのカレー塩こうじ焼き ごはん まめまめみそ汁	9 たくあん和え ホキのごまだれかけ ごはん とりなべ	10 りんごゼリー かいそうサラダ チキンカレーライス(ごはん)	11 はなび花火サラダ ピザトースト 塩こうじポトフ
	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養
	ぎゅうにゅう ふたにく ハム どうふ あぶらあげ ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちゅうか あぶらあげ どうふ うちまめ ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ どうふ とりにく ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ ツナ ごはん あぶら カレールウ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ とりにく チーズ 食パン あぶら さとう ごま さつまいも
	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	にんじん ビーマン れんこん こんにゃく だいこん えのき ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり たくあん もやし ごぼう こんにゃく まいだけ ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり もやし りんごジュース	にんじん ブロッコリー ビーマン トマト たまねぎ コーン いとうり きゅうり もやし キャベツ
	691 kcal 28.5g 1.7g	651 kcal 28.0g 2.1g	659 kcal 28.8g 3.2g	648 kcal 20.0g 2.2g	573 kcal 25.9g 3.5g
こんだて	14 中華風塩キャベツ とりにく 鶏肉とさつまいもの酢豚風 ごはん わかめスープ	15 梨 カリコリきゅうり とちおの揚げ焼き ゆでうどん 和風汁	16 和風うまみサラダ ツナとチーズの卵焼き ゆかりごはん どさんこ汁	17 だいこんツナサラダ れんこんハンバーグ ごはん ふのみそ汁	18 わくわくメニュー ひじきと野菜の梅しそマヨ さけ とうみ 鮭の香味揚げ ごはん ごまかつま汁
	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養
	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ なたと わかめ ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちゅうか あぶらあげ かまぼこ ゆでうどん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう チーズ たまご のり かつおだし ツナ ふたにく わかめ ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく どうふ ツナ あぶらあげ ごはん ぶ はんこ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ひじき ツナ とりにく どうふ だいこん あぶらあげ ごはん なたと ちゅうか さとう さつまいも マヨネーズ ごま
	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり えのき ねぎ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ えのき きゅうり コーン なし	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり もやし コーン メンマ ねぎ	にんじん こまつな たまねぎ れんこん だいこん きゅうり コーン はくさい	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん
	632 kcal 22.5g 2.5g	697 kcal 30.2g 2.2g	676 kcal 27.7g 3.0g	649 kcal 26.0g 2.2g	729 kcal 32.0g 2.8g
こんだて	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 磯マヨネーズ あえ 肉団子とチンゲン菜のスープ キムチチャーハン	25 月見ゼリー フレンチサラダ なすのラザニア アップルパン 野菜スープ
	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養
	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ なたと わかめ ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちゅうか あぶらあげ かまぼこ ゆでうどん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう チーズ たまご のり かつおだし ツナ ふたにく わかめ ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく どうふ ツナ あぶらあげ ごはん ぶ はんこ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ひじき ツナ とりにく どうふ だいこん あぶらあげ ごはん なたと ちゅうか さとう さつまいも マヨネーズ ごま
	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり えのき ねぎ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ えのき きゅうり コーン なし	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり もやし コーン メンマ ねぎ	にんじん こまつな たまねぎ れんこん だいこん きゅうり コーン はくさい	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん
	632 kcal 22.5g 2.5g	697 kcal 30.2g 2.2g	676 kcal 27.7g 3.0g	649 kcal 26.0g 2.2g	729 kcal 32.0g 2.8g
こんだて	28 すんだ白玉 豚丼 もずくスープ (むぎごはん)	29 5・6年生なし バナナケーキ カリフラワーサラダ スパゲッティ チキンクリームソース	30 5・6年生なし あさづけ 茶わん蒸し 五目赤飯 いも煮	2学期から「ストローなし」で飲む 「ストローレスパック」になりました！   ちゅうういすること  こぼさないように注意してね  飲み口に物をいれないでね  飲み口に指や他の食べ物をいれないでね	
	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	あか きいろ みどり 栄養	
	ぎゅうにゅう ふたにく ちゅうか なたと ちゅうか ごはん しらたまこ あぶら さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく どうふ たまご スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ ちゅうか なたと ちゅうか ごはん もちごめ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ ちゅうか なたと ちゅうか ごはん もちごめ さとう あぶら さといも	
	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく えのき えんぎ えだまめ	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ コーン パナナ	にんじん ほうれん草 まいだけ ごぼう きゅうり キャベツ えのき ねぎ はくさい	にんじん トマト なす たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン もやし おうとうかん	
	671 kcal 25.1g 2.3g	742 kcal 29.4g 2.6g	606 kcal 27.2g 2.6g	637 kcal 28.6g 3.0g 670 kcal 23.4g 3.2g	