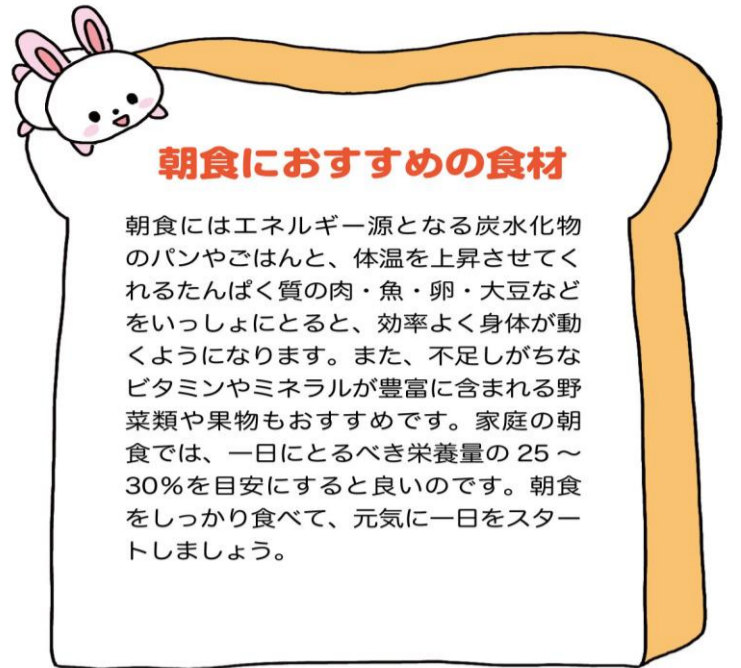




「きょうのきゅうしょくは、なに？」朝の挨拶とともに、質問してくる子どもたち。調理の先生方とも上手におしゃべりできるようになりました。子どもたちは給食を食べるという体験を通して、毎日いろいろなことを学んでいます。この給食だよりを通して、食育について少しずつご紹介しながら、ご家庭での食育にもご協力できれば大変うれしく思います。

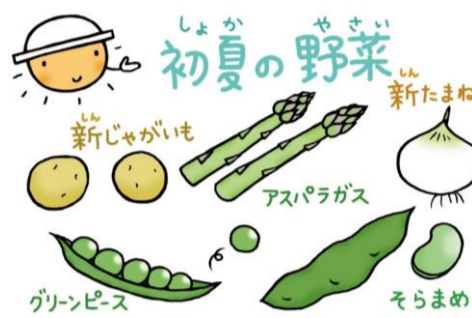
朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかりと食べて、元気に一日をスタートしましょう。



～旬の食材を取り入れましょう～
旬の食材を食べていますか。野菜や果物、魚介類は旬のものほど味がよく、その時期に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法を工夫して、いろんな料理で旬の味を楽しみましょう。

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に。
 - 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
 - 噛むことで、脳が目覚める。
 - 1日の食品数が増える。
 - 胃腸が活発になり、便秘解消に。

おしらせ
14日はお誕生会のため、白ごはんはおりません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 土	ミートスパゲティ ぶたにく きゅうにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コンソメスープ キャベツ ccoli- しいたけ べーつ なら	麦茶 ★おにぎり	19 水	魚の変わり照り焼き ひじきの煮物 さけ ひじき えだまめ あつあげ にんじん しらたき 豚汁 ぶたにく にんじん だいこん ごぼう さといも こんにゃく はねぎ	麦茶 ★ももヨーグルト
6 木	クリームシチュー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり ハム	牛乳 ★ごまクッキー	20 木	豚肉の生姜焼き キャベツサラダ ぶたにく たまねぎ キャベツ レタス きゅうり ツナ トマト 味噌汁 あつあげ もやし かぼちゃ こまつな	牛乳 クレープ
7 金	八宝菜 ぶたにく いか キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ わかめスープ わかめ にんじん はるさめ	牛乳 ★大学芋	21 金	鯖の味噌煮 青菜のこまマヨ和え さば ぶかねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ハム すまし汁 とうふ わかめ にんじん えのき	牛乳 ★フライドポテト
8 土	きつねうどん だいこん たまねぎ にんじん はねぎ うすあげ わかめの和え物 ブロッコリー わかめ きゅうり にんじん コーン	麦茶 ★おにぎり	22 土	皿うどん ぶた えび たまねぎ にんじん もやし キャベツ チンゲン菜 きくらげ 中華スープ たまご たまねぎ にんじん ぶかねぎ	麦茶 ★おにぎり
10 月	マーボー丼 とうふ ぶたにく だいす たまねぎ にんじん しいたけ 春巻き はるまき	牛乳 ★バナナマフィン	24 月	ハヤシライス ぎゅうにく たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも ミモザサラダ レタス キャベツ にんじん きゅうり ハム たまご	牛乳 ★ポパイケーキ
11 火	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さといも いんげん 船場汁 さけ とうふ だいこん にんじん はねぎ	牛乳 ミニたい焼き	25 火	鶏の照り焼き こんこんサラダ とりにく にんじん だいこん ごぼう もやし コーン ハム 味噌汁 じゃがいも たまねぎ えのき はねぎ	牛乳 ★豆腐ドーナツ
12 水	魚の味噌焼き ブロッコリーのツナ和え さけ ブロッコリー にんじん コーン ツナ キャベツ けんちん汁 とりにく とうふ ごぼう だいこん にんじん さといも	牛乳 ゼリー せんべい	26 水	おろし煮風 しろみさかな だいこん たまねぎ にんじん はねぎ あつあげ 白和え とうふ にんじん ごぼう ほうれんそう こんにゃく	牛乳 ★肉まん
13 木	とんかつ 春雨サラダ ぶたにく たまご はるさめ ハム にんじん コーン きゅうり 味噌汁 たまねぎ キャベツ なら	牛乳 ★フロランタン	27 木	鮭の素焼き 根菜きんぴら さけ れんこん ちくわ ごぼう にんじん しらたき さやえんどう 若竹汁 たけのこ とうふ わかめ	牛乳 バナナ せんべい
14 金	お誕生会 たけのこご飯 魚の塩焼き ミートボール 野菜スープ ポテトサラダ 果物	牛乳 ケーキ	28 金	肉団子スープ ミートボール はるさめ にんじん はくさい しいたけ はねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも ウィンナー にんじん コーン パセリ	牛乳 ★ロールサンド
15 土	野菜ラーメン ぶたにく きくらげ キャベツ もやし にんじん はねぎ しゅうまい しゅうまい	麦茶 ヨーグルト ビスケット	29 土	チャンポン ぶたにく えび いか キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ 焼きぎょうざ ぎょうざ	牛乳 チーズ ビスケット
17 月	カレーライス とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース エッグサラダ たまご きゅうり にんじん レタス かにかま	牛乳 ★ぼうしパン	31 月	豚玉丼 ぶたにく たまご なた たまねぎ にんじん しいたけ みつば カミカミサラダ だいす いらりこ さつまいも えだまめ にんじん コーン	牛乳 ★ココア蒸しパン
18 火	鶏の唐揚げ コールスローサラダ とりにく キャベツ きゅうり ハム にんじん レタス コーン 味噌汁 だいこん にんじん えのき うすあげ はねぎ	牛乳 りんご せんべい			

