



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすくすくには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



今月の給食目標

規則正しい生活をしよう

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



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。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



自分で朝ごはんをつくってみよう!

材料:キャベツ1枚(4つにちぎる),ウインナー2本(2つに折る),プチトマト2つ(おはしなどで2か所ほどさして穴をあける),水,コンソメ小さじ1

- ① おおきめのマグカップに水を半分入れ、材料を入れます
 - ② 600wで3分レンジで温め、よく混ぜる
- ※包丁のいらないレンジレシピで楽しくつくろう!



スマホやゲームは、ほほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!





| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|---------------------------------------|
| 【食】…食のおおくらざらえ 夏休み前アンケート結果のなつかしメニューが1品はいります！ ○…「〇〇の日」 珠洲産の野菜メニューがある給食献立 ☆…特別献立 お月見給食 -栄養表示- 工(エネルギー:kcal) タンパク質(タ:g) 脂質(脂:g) 食塩(塩:g) | | 1日 | 2日【食の大蔵ざらえ】 | 3日「じゃがいもの日」 |
| | | キムタクチャーハン 牛乳 はるさめスープ りんごゼリー | 黒豆ごはん 牛乳 いわしの味噌煮 大根のゆかり和え 【食】すりわり汁 (呉汁・豆汁) | ごはん 牛乳 〇とりじゃが キャベツの酢みそ和え |
| | 工 585 kcal タ 21 g 脂 13 g 塩 2 g | 工 541 kcal タ 20 g 脂 12 g 塩 5 g | 工 703 kcal タ 25 g 脂 19 g 塩 2 g | |
| 6日 | 7日 | 8日 | 9日 飯田・直のみ | 10日 |
| ごはん 牛乳 とうふハンバーグ キャベツベーコンソテー なめこと大根のみそ汁 | ごはん 牛乳 中華風煮 あっさり漬け | ごはん 牛乳 かわりきんぴら とりやさい | ★親子丼 牛乳 こんぶとカニカマのサラダ きのこ汁 | ★コッパパン 牛乳 スパゲティサラダ パンブキンシチュー |
| 工 672 kcal タ 26 g 脂 22 g 塩 2 g | 工 607 kcal タ 25 g 脂 19 g 塩 2 g | 工 730 kcal タ 30 g 脂 19 g 塩 2 g | 工 630 kcal タ 28 g 脂 19 g 塩 3 g | 工 659 kcal タ 28 g 脂 20 g 塩 3 g |
| 13日 | 14日 | 15日 | 16日【食の大蔵ざらえ】 | 17日「きゅうりの日」 |
| ごはん 牛乳 かぼちゃとナスのそぼろ煮 おかか和え きのこ汁 | ごはん(小) 牛乳 こんぶふりかけ サラダうどん 小松菜としめじのみそ汁 | ごはん 牛乳 白身魚フライ タルタルソースコーン入り グリーンサラダ さつまいものみそ汁 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 【食】ぜんまいの煮物 大根とあさりのすまし汁 | カツカレー 牛乳 〇きゅうりとりんごのサラダ |
| 工 713 kcal タ 30 g 脂 20 g 塩 3 g | 工 708 kcal タ 24 g 脂 16 g 塩 4 g | 工 700 kcal タ 23 g 脂 24 g 塩 3 g | 工 657 kcal タ 28 g 脂 22 g 塩 4 g | 工 772 kcal タ 20 g 脂 24 g 塩 3 g |
| 20日 | 21日 直・若山のみ | 22日『お月見給食』 | 23日 | 24日 |
| 敬老の日 | こぎつねごはん 牛乳 せんぎ野菜のあえもの なめこととうふのみそ汁 | ごはん 牛乳 焼き塩サバ 磯香和え ☆多月見汁 ☆多お月見ゼリー | 秋分の日 | カレーピラフ 牛乳 フルーツのカスタード和え |
| | 工 779 kcal タ 30 g 脂 19 g 塩 3 g | 工 677 kcal タ 19 g 脂 13 g 塩 2 g | | 工 850 kcal タ 27 g 脂 25 g 塩 3 g |
| 27日 | 28日 | 29日 | 30日【食の大蔵ざらえ】 | 10月1日 |
| ごはん 牛乳 まめまめグラタン 青菜の変わりおひたし コンソメスープ | かおりごはん 牛乳 塩焼きそば せん切りスープ | ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい もやしのナムル ★ちゅうかふうコーンスープ | ごはん 牛乳 ハムカツ 【食】かじめの煮物 えのきのみそ汁 | |
| 工 701 kcal タ 26 g 脂 16 g 塩 3 g | 工 670 kcal タ 19 g 脂 14 g 塩 2 g | 工 778 kcal タ 25 g 脂 33 g 塩 3 g | 工 678 kcal タ 24 g 脂 19 g 塩 3 g | |

「食の大蔵ざらえ」献立メニュースタート!



9月4日(土)から10月24日(日)、第2回
 奥能登国際芸術祭2020+が開催されます。

学校給食では、参加型プロジェクト珠洲の
 大蔵ざらえにちなんで「食の大蔵ざらえ」とし
 てなつかしい「食」について、子どもたちがお
 うちの人へインタビューし、回答結果を給食
 献立へと取りいれました。献立表の木曜日のメニ
 ューで、【食】マークを目印としました。
 おうちでも味の感想など話してみてください。



○エピソード紹介○

9/2(木) 「すりわり汁」

まいにち しょくたく 毎日の食卓に出て、飽きていた。今思うととても
 えいよう 栄養があり健康的なみそ汁だった(飯田小)



えだまめ

そぼろが何度か作ってくれたことを覚えています。
 えだまめをすりばちですったものをみそ汁の中に入
 入れ、みみ(きのこ)を入れた汁。おいしかったこ
 とは覚えています。(直小)

9/16(木) 「ぜんまいの煮物」

昔はよく山にとりに行って、干して、
 もんで、乾かして、保存していた(若山小)



9/30(木) 「かじめの煮物」

食べるとおいしいのに、遠ざかってしまった(飯田小)

