



夏休みも終わり、学校生活が再開します。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

今月の給食目標

# 規則正しい生活をしよう

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



### ローリングストックのポイント

<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットル × 3日分以上必要。</p>	<p><b>食料品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ慣れているもの。</li> <li>● 保存性の高いもの。</li> <li>● 調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。</li> <li>● カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>
---	--	--

**買う・買い足す**

家族の人数や好み、栄養バランスを考える。使った分を買い足す。

**食べる・使う**

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	五目チャーハン	牛乳	三色ナムル 春雨スープ フルーツゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ グリーンピース 干しいたけ しょうが コーン もやし きくらげ	米 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	651 Kcal 22 g 16 g 1.4 g
3	火	白ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め あつさりピクルス えのきのみそ汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャバツ きゅうり コーン えのき ねぎ	米 砂糖	サラダ油	593 Kcal 24 g 15 g 1.7 g
4	水	白ごはん	牛乳	枝豆シューマイ もやしのナムル 中華わかめスープ	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 枝豆 キャバツ たまねぎ	米 ごま油 ごま			567 Kcal 16 g 13 g 1.0 g
5	木	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え ごぼうとしめじのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ	米 小麦粉 米粉 片栗粉 砂糖	揚げ油	676 Kcal 29 g 20 g 2.6 g
6	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ 福神漬	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ りんご グリーンピース コーン バナナ もも パイナップル みかん	米 白麦 じゃがいも	サラダ油	808 Kcal 23 g 19 g 2.7 g
9	月	白ごはん	牛乳	豚肉ときのこの炒め煮 大根の和風サラダ ごぼうと大根のみそ汁	豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが まいたけ 大根 きゅうり ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	632 Kcal 25 g 20 g 1.7 g
10	火	ひじきツナ ごはん	牛乳	はりはり和え 洋風おでん	油揚げ ツナ がんもどき ウインナー	牛乳 昆布 ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう 枝豆 切干大根 きゅうり キャバツ たまねぎ 大根	米 砂糖 こんにやく	ごま	657 Kcal 25 g 25 g 2.8 g
11	水	白ごはん	牛乳	ヒレカツ マセドアンサラダ 大根のコンソメスープ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	きゅうり コーン 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖	揚げ油 オリーブオイル	719 Kcal 27 g 29 g 1.5 g
12	木	ゆかりごはん	牛乳	鶏ささみのさっぱりサラダ 五目うどん	鶏肉 鯉節 油揚げ	牛乳 昆布	ブロッコリー にんじん ほうれん草	きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 白麦 砂糖 米粉 米粉うどん	ごま	705 Kcal 32 g 15 g 2.8 g
13	金	白ごはん	牛乳	魚の大豆あんかけ さつまいもとしめじのみそ汁 梨 正院小給食試食会、若山小遠足	鮭 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ もやし きくらげ 干しいたけ 梨	米 片栗粉 米粉 砂糖 さつまいも	サラダ油	661 Kcal 28 g 16 g 2.0 g
17	火	白ごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ カボナータ ほうれん草のコンソメスープ 飯田小振替休業日	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン パプリカ トマト	なす たまねぎ 大根	米 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	617 Kcal 19 g 19 g 1.8 g
18	水	白ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 梅肉和え 月見汁 お月見大福 お月見給食	かまぼこ	牛乳 昆布	ブロッコリー にんじん 小松菜	きゅうり 梅干し しめじ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 白玉 砂糖 さつまいも	揚げ油	755 Kcal 18 g 22 g 2.2 g
19	木	白ごはん	牛乳	ぶりのつけ焼き 野菜のみそマヨ もやしのみそ汁	ぶり ベーコン 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり ごぼう コーン たまねぎ もやし しめじ	米 砂糖	ごま	684 Kcal 28 g 25 g 1.6 g
20	金	白ごはん	牛乳	かぼちゃコロケ 小松菜とキャバツのお浸し けんちん汁 ミニおはぎ お彼岸給食	豆腐 鶏肉 小豆 きな粉	牛乳	小松菜 にんじん	キャバツ もやし 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 さといも もち米 砂糖 ごま油	揚げ油 ごま サラダ油	799 Kcal 24 g 22 g 1.9 g
24	火	白ごはん	牛乳	大根なます すき焼き風煮	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	切干大根 大根 きゅうり ごぼう たまねぎ ねぎ 白菜 えのき	米 砂糖 こんにやく 車麩	サラダ油	666 Kcal 26 g 20 g 1.7 g
25	水	白ごはん	牛乳	煮込み風ハンバーグ ひじきのマヨサラダ たまねぎのコンソメスープ	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ グリーンピース キャバツ きゅうり ねぎ	米 砂糖		607 Kcal 21 g 16 g 2.2 g
26	木	コッペパン	牛乳	ウインナー キャバツのカレーソテー ミートボールシチュー ケチャップ ホットドッグ	ウインナー ミートボール	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャバツ たまねぎ コーン しめじ	コッペパン じゃがいも 米粉	サラダ油 バター	689 Kcal 20 g 27 g 3.3 g
27	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草焼き ポテトサラダ おくらともずくのスープ 上戸小、直小遠足	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 もずく	にんじん オクラ	きゅうり コーン たまねぎ	米 じゃがいも	オリーブオイル	613 Kcal 23 g 20 g 1.4 g
30	月	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね わかめときゅうりの酢の物 里芋のみそ汁 大谷小中振替休業日	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャバツ 白菜 ねぎ しめじ	米 砂糖 さといも		567 Kcal 19 g 16 g 1.4 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	667	24	20	2.0
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満