

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学校においても毎日確認してください。

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする
家は出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる
朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

こ ん だ て	今月の糸満座やさい 〇モロヘイヤ 〇なす 〇ピーマン 〇からし菜 夏のあつさ・台風のえいきょうで野菜の種類がかわったり産地がかわるかのうせいがあります	1(火)沖縄の料理で防災献立 缶パイン わかめごはん 沖縄ふうにつけ	2(水)早寝早起き朝ごはん ママレードジャム きなこ揚げパン ペンネのクリームに ミネストローネ	3(木)秋が旬のたべもの(くり) くりのムース オイスター たまご入り ごはん ちゅうかスープ	4(金)秋が旬のたべもの(いも) さつまいもの あまからに ごはん とうがんの みそしる
こ ん だ て	7(月)食事でパワーチャージ! ぶたにくの ごましようがいため オレンジ ごはん さかなソーメンじる	8(火)水分をとろう もずくどん あきの とんじる むぎごはん	9(水) sloppy Joeとは? スラッピー ジョー コーン とうにゅう チャウダー ごはん コッペパン	10(木)黒糖でコクをだす ゼリー入り フルーツポンチ げん米ごはん こくとうカレー	11(金)ジャージャー麺とは かぼちゃの マフィン さかなの みぞれあんかけ ちゅうかめん (ふくろ) めんにかけて たべる
こ ん だ て	14(月)ジュリエントとは? ガーリックソテー キャロットピラフ ジュリエント スープ	15(火)ひじきの日 ひじきの いどりいため オレンジ ごはん いもにじる	16(水)どこの郷土料理でしょうか げんきヨーグルト チキンチキン ごぼう ごはん けんちょうじる	17(木)第3木曜日は琉球料理の日 ころりん こくとうめ チキナー チャンプルー ごはん クーリジシ	18(金)米寿(トウカチ)こんだて クービーリチー くろ米ごはん イナムドウチ
こ ん だ て	21(月)敬老の日 厳しい暑さを乗り越える! 食欲がないときの食事の工夫 少量でもバランスよく食べる 冷たい麺は 具だくさんにする 酸味やスパイスを 利かせて食欲アップ 温かい飲み物や汁物 で胃腸をいたわる	22(火)国民の休日	23(水)秋分の日	24(木)牛乳をもう ビビンバ(具) ミルメーク ココア はるさめスープ ごはん	25(金)十五夜(糸満大綱引き) おつきみ みたらしだんご けんさんやさいいり バターしょうゆパスタ きびなごの レモン ソースかけ
こ ん だ て	28(月)青魚の栄養 いわしのうめに ごはん にくじゃが	29(火)青切りみかんの別名 レバニラいため あおぎり みかん ごはん わかめスープ	30(水)スポーツと栄養 ジャーマンポテト ABC コンソメスープ	9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう! いろいろな食品をバランスよくとりましょう 学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。 成長期の今、しっかりとりたい カルシウム カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。 カルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品、干しえび、小魚、小松菜、切り干し大根 食塩控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう 食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味付けに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。 今日から実践! うす味でもおいしく食べるコツ だしのうま味を きかせる うま味 酸味や香りを プラスする よくかんで、 味わって 食べる	

おやつとり方3か条

①時間を決める
ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める
1日200kcalが目安

③食べたら
歯みがきをする
虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

バナナ、ヨーグルト、ドライフルーツ、ごま、きな粉、せんべい、きな粉だんご

栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質をとれるものを選ぶ。

おにぎり、サンドイッチ、肉まん、みそ汁やスープ、お味噌汁