



日曜	こんだてめい			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料【特定原材料7品目(いとうゆめい)を除く】
	主食	牛乳	おかず					1食分(kcal)	たん白質(g)	
27月	①鶏五目ごはん	②牛乳	③豆腐とわかめのすまし汁 ④きびなごの磯辺フライ ⑤りんごのスティックタルト	①こめ おおむぎ ④なたねあぶら ⑤りんごのスティックタルト	②ぎゅうにゅう ③とうふ はんぺん わかめ ④きびなごのいそべフライ	①とりごもごはんのぐ ③だいこん にんじん しめじ わかめ はねぎ	③うすくちしょうゆ かつおぶし さけ	674 838	23.8 29.9	りんごのスティックタルト さつまいも マーガリン 米粉 りんご 砂糖 異性化液糖 おからパウダー ぶどう糖果糖液糖 食用植物油 水あめ こんにやく粉 乳化剤 還元麦芽糖 香料 酸味料 クエン酸鉄ナトリウム 酸化防止剤 乳酸カルシウム トリハロース はんぺん(小麦) すげそうら 澱粉 砂糖 植物油 発酵調味液 やまいも 有機酸 増粘多糖類(小麦) 添加水 きびなごの磯辺フライ(小麦) きびなご 小麦粉 ショートニング 砂糖 イースト 乳化剤 馬鈴薯澱粉 甘糖澱粉 あおさ 大豆たん白 なたね
28火	①コッパン	②牛乳	③コーンポタージュ ④ブロッコリーのソテー	①コッパン ③クリーム(植物性) でんぷん マーガリン ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン	③たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム ④キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん にんにく	③とりがらスープ こめごホワイトルー コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	643 826	24.1 30.8	鶏五目ご飯の具 ごぼう にんじん 鶏肉 食用植物油 醤油 たん白加水分解物 発酵調味料 還元水あめ かつおぶしエキス コーンスターチ 砂糖 鶏脂 魚油 酵母エキスパウダー しいたけエキスパウダー チキンエキスパウダー 酵母エキス加工品 アミノ酸等 香料 ビタミンB ₁₂ カラメル色素 クリーム(植物性) 大豆 マーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉 米粉ホワイトルー 米粉 食用油脂 ラード パーム油 豆乳パウダー 糖類 酵母エキスパウダー にんにく ホワイトペッパー ガーリックパウダー ローレル みかんゼリー みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 酸味料 香料 ケル化剤 グラニュー糖 クエン酸鉄Na デミグラスソース(小麦) 小麦粉 牛脂 豚脂 トマトペースト 砂糖 調味油 ゼラチン しょうが たまねぎ にんにく 香辛料 野菜エキス 香味油 ホークエキス 酵母 エキス ビーフエキス カラメル アミノ酸 カレーノーデル(小麦) じゃがいも たまねぎ カレールウ 豚肉 砂糖 マーガリン カレー粉 小麦粉 水あめ ゼラチン カラメル こんにゃくエキス パン粉 加工でん粉 酸味料 スライスチーズ(乳) ナチュラルチーズ 乳化剤 ビロリン酸第二鉄 香料 ミルクカルシウム
29水	①めざこはん	②牛乳	③ハヤシライス ④ヒンヤリオレンジパイ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ④みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく ④みかん パイン アロエ	③ハヤシルー デミグラスソース とりがらスープ ケチャップ コンソメ こしょう あかワイン	628 794	20.5 25.8	
30木	①丸型カットパン	②牛乳	③白いんげん豆のスープ ④カレークノーデル ⑤スライスチーズ	①コッパン ④カレークノーデル なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく しろいんげんまめ ⑤スライスチーズ	③にんじん コーン キャベツ ブロッコリー	③しろワイン うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ	682 862	26.4 33.0	

食育だより

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

Q.朝に食欲がない時は どうすればよいの？

朝、食欲がない人は、前日の食事をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくような生活リズムをととのえましょう。



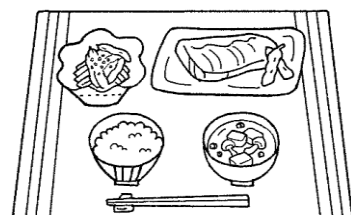
体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



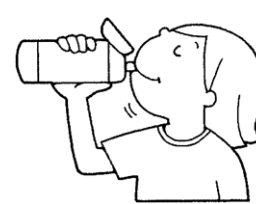
運動会で力を出すために大切なこと

栄養バランス **水分補給**



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるようにこころかけましょう。



9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

災害に備える 備蓄に便利な アルファ化米



アルファ化米は、水や湯に入れるだけで食べられて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

