



8・9月きゅうしよくだより



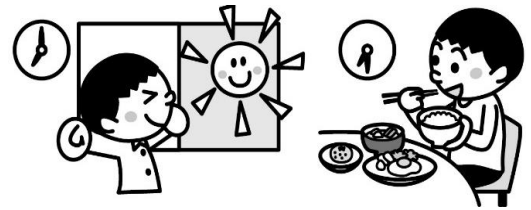
由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

<8・9月へいきん>

エネルギー … 656Kcal
たんぱく質 … 26.6g
しじつ … 20.0g

生活リズムをととのえるために
はやね・はやおき・あさごはん!



26日	27日	28日	29日	30日
<p>ごはん ツナジャガオムレツ チンジャオロース ABCマカロニスープ</p> <p>新学期が始まりました。まずは、生活リズムを整えることを心がけましょう。</p>	<p>ごはん しおさけ コーンサラダ ほうれんそうのみそしる</p> <p>みそは発酵食品です。体調を整え、適度な塩分をとることができます。暑さで疲れた体を元気にします。</p>	<p>ごはん ハムフライ やさしいため ひないじどりレタススープ アップルシャーベット</p> <p>レタスは、生で食べる事が多いですが、スープにするとシャキシャキでおいしいスープになります。</p>	<p>ナン キーマカレー フルーツゼリー</p> <p>キーマカレーは、ひき肉を使った水分の少ないカレーです。ナンによく合います。</p>	<p>ごはん さばのみそに もやしとニラのナムル なすのみそしる のりのつくだに</p> <p>夏野菜の代表であるなすは、水分や食物繊維が多く、体を冷やす働きをします。</p>
2日	3日	4日	5日	6日
<p>ごはん ふっくらにくだんご ごもくきんぴら すましじる</p> <p>五目きんぴらは、ごぼうがたっぷりのカミカミメニューです。</p>	<p>スタミナどん わかめスープ ジャージーアイス</p> <p>9月の前半は、まだまだ暑い日が続きます。スタミナ井で体力をつけましょう。</p>	<p>ごはん ほっけのしおやき ピーナッツあえ とんじる</p> <p>豚肉は、ビタミンBがたっぷりで、夏バテ予防に最適です。</p>	<p>ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト</p> <p>残暑が続きますが、野菜をしっかり食べて体調管理をしましょう。</p>	<p>ピラフ イタリアンサラダ やさいちゅうかスープ</p> <p>ピラフは、炒めたお米をいろいろな具材と一緒に汁で炊いたトルコ料理です。</p>
9日	10日	11日	12日	13日
<p>ごはん さんまのうめに ふチャンブルー だいこんのみそしる</p> <p>大根は、白色のものが一般的ですが、赤や紫色の種類もあります。</p>	<p>マーボーなすどん はるさめスープ マスカットゼリー</p> <p>今日は、なすを使ったマーボーなす井です。秋なすもおいしい季節です。</p>	<p>ごはん チキンのくわやき きりぼしだいこんのいりに みそしる</p> <p>鶏肉は、皮を落とすと低脂肪で、エネルギーも低めなので健康的な食材です。</p>	<p>こめこパン ポイルウインナー チーズサラダ パンプキンポタージュ</p> <p>チーズは、骨を作るカルシウムが豊富です。カルシウムは、太陽の光を浴びることで吸収がよくなります。</p>	<p>ごはん はるまき ホイコーロー かきたまじる おつきみゼリー</p> <p>今日は、中秋の名月。お月見をイメージしたゼリーがつけます。今夜は、夜空を見上げてみましょう。</p>
16日	17日	18日	19日	20日
<p>敬老の日 いつも ありがとう</p> <p>きのは、世界中で古くから親しまれてきた食材の一つです。今日は、まいたけとなめこが出ています。</p>	<p>あきのあじごはん あつやきたまご ごまあえ なめこのみそしる</p>	<p>ごはん いわしのかばやき いりどうふ いんげんのみそしる</p> <p>炒り豆腐は、豆腐のほかに、鶏のひき肉や野菜がたっぷり入っています。</p>	<p>ミニことうパン ひないじどりさんさいうどん ツナのやさしいため シューアイス</p> <p>ツナは英語で「まぐろ属の総称」ですが、日本ではカツオを使った同じような魚加工品も含めてツナと呼びます。</p>	<p>ごはん とりのからあげ おかかあえ ふのみそしる</p> <p>大人気の鶏の唐揚げは、鶏肉にしょう油やしょうが等の下味をつけて、調理場で揚げています。</p>
23日	24日	25日	26日	27日
<p>秋分の日</p> <p>ギョーザは蒸し焼きにして食べるのが一般的ですが、揚げたり、スープに入れたり色々な調理法があります。</p>	<p>ごはん あげギョーザ ごぼうサラダ わかめスープ</p>	<p>ごはん さばのおこうじやき うのはないりに いものこじる</p> <p>朝晩、涼しくなり、いものこ等、秋の食材がおいしい季節になります。</p>	<p>こめこパン いちご&マーガリン ジャーマンポテオムレツ ウインナーとやさしいためもの グリーンポタージュ</p> <p>グリーンポタージュのみどり色は、ほうれん草ペーストが材料です。</p>	<p>そぼろどん ピリからスープ みかんゼリー</p> <p>ピリ辛スープは、白菜キムチが入ったスープです。</p>

30日

6年国際教養大

カレーライス
フルーツポンチ

今日は、人気メニューのカレーです。秋らしく、ぶなしめじも入っています。

- ☆牛乳は毎日つきます。
- ☆食材の都合により献立が変更になることがあります。



体内時計、乱れていませんか?



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きますね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しづつ早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。