

8月きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立今福小学校
ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
26	月	始 業 式					
27	火	パン	○	ホットドッグ ポタージュスープ	フランクフルト ベーコン ギゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう あぶら あぶら じゃがいも
パンに「フランクフルト」と「キャベツ」をはさんで、ホットドッグにして食べましょう。							
28	水	ごはん	○	ごもくうどん ひじきのにももの	かまぼこ とりにく あぶらあげ ひじき ひらてん	えのきたけ あおねぎ にんじん いんげん こんにやく	うどん あぶら さとう
29	木	パン	○	タイピーエン フライドポテト	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい	はるさめ あぶら ごまあぶら じゃがいも あぶら
30	金	ごはん	○	ぶたどん みそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん いんげん いとこんにやく こまつな えのきたけ	あぶら さとう
ぶた肉には、 ^{なつ} 疲れた体をたすけてくれる ^{つか} ビタミンB1が ^{からだ} 多く ^{びー} ふくまれています。 ^{なつ} 夏バテで ^{つか} つかれやすくなっているこの時期に ^{へんこう} ピッタリの ^{しき} たべもの ^お です。							

* 献立に使用している野菜は、^{こんだて}天候等により^{しやう}変更することがあります。

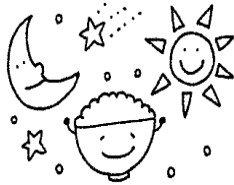
学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギー の13～20%	脂肪 エネルギー の20～30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

EAT通信

～^{しよくじ}食事は^お落ち着いて、よく^たかんで^た食べましょう～

8月の目標

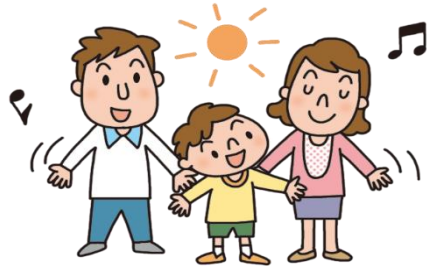
「^{せいかつ}生活リズムをととのえよう」



おうちのひと
いっしょにみて
くださいね。

まだまだ^{あつ}暑い日が続きます。長い^ひ夏休みで、^{なつ}生活が^{なつやす}不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。
「^{はやね}早寝・^{はやお}早起き・^{あさ}朝ごはん」を心がけて、^{こころ}規則正しい^{きそくただ}生活リズムをとりもどしましょう。

^{なつ}夏ばて^{かいしょう}解消のために、
^{あさ}しっかり^た朝ごはんを^た食べましょう



^{あさ}朝ごはんは午前中を^{ごぜんちゆう}元気に^{げんき}過ごすための大切な^{たいせつ}エネルギーのもとになります。また、^ね寝ている間に^{あいだ}休んでいた^{やす}脳や体を^{のう}目覚めさせる役割も持っています。

あさ朝ごはんをおいしく食べるには？

^{はやお}早起きの習慣をつけて、
^{まいにち}毎日決まった^{じかん}時間に
^た食べる。
^よ夜更かしをしない。



^{よくじつ}翌日の学校の^{がっこう}準備などは、
^{ぜんじつ}前日に^{あさ}すませ、
^{あさ}朝の^{じかん}時間に
^{ゆとり}ゆとりをもたせる。



^ね寝る前に、お菓子や
アイスクリーム、
ジュースなどを
^の飲んだりしない
ようにする。



あさ朝ごはんをきちんと食べないと…

^{たいおん}体温が^{ひく}低い
^{じょうたい}状態が続き、
^{けんき}元気に^{かつどう}活動できない。



^{のう}脳のはたらきが^{にぶく}にぶく
なり、^{じきよう}授業などに
^{しんちゆう}集中できない。



^{えいよう}栄養バランスがくずれ、
^たおやつ^の食べすぎなどに
よる^{ふと}太りすぎにも
つながりやすい。

