8月 きゅうしょくこんだて表

Bブロック　和歌山市立　　小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの
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とになる（あかいろのたべもの）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（みどりいろのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）
25	月	始業式					
26	火	パン	○	タイピーエン フライビーンズ	ぶたにく　かまぼこ だいず	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 でんぷん　あぶら　さとう
		2学期がはじまりました。バランスよくたべて元気に過ごしましょう！					
27	水	ごはん	○	ごもくうどん きんぴらごぼう	かまぼこ　とりにく　あぶらあげ ぶたにく あじつけのり	えのきたけ　あおねぎ こんにゃく　ごぼう　にんじん　いんげん	うどん ごまあぶら　さとう
28	木	パン	○	しろみざかなのなんばんづけ ちゅうかスープ	ホキ ぶたにく	たまにぎ　にんじん ほうれんそう　とうもろこし　たまねぎ　にんじん	あぶら
29	金	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　こんにゃく きりぼしだいこん　きゅうり	じゃがいも　あぶら　さとう さとう
		じゃがいもには、フルーツにまけないくらいのビタミンCが含まれています。					

＊献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

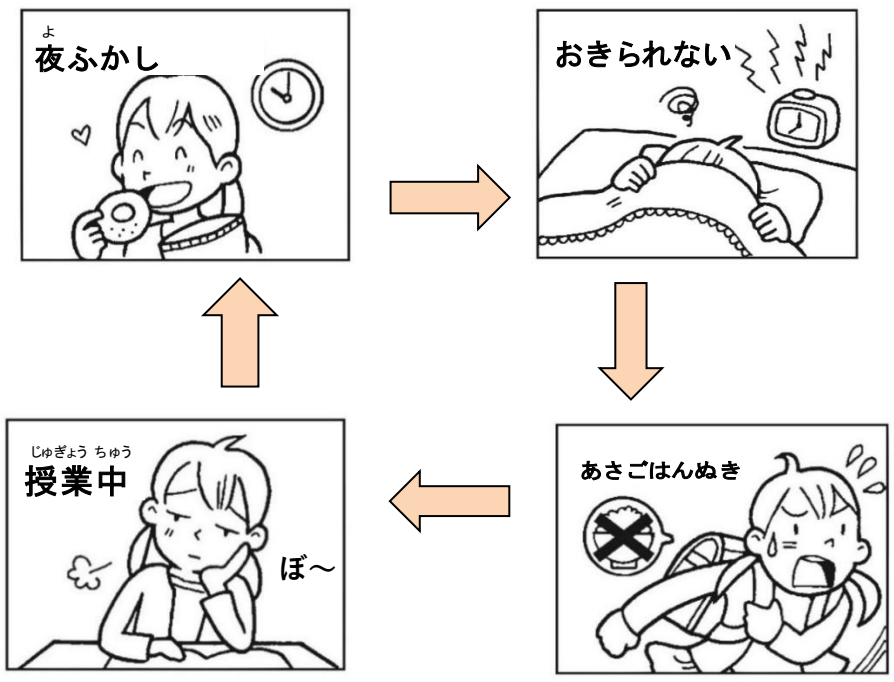
学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

EAT通信 ～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

おうちのひとと
いっしょにみてくださいね。

８月の目標　　「生活リズムをととのえよう」

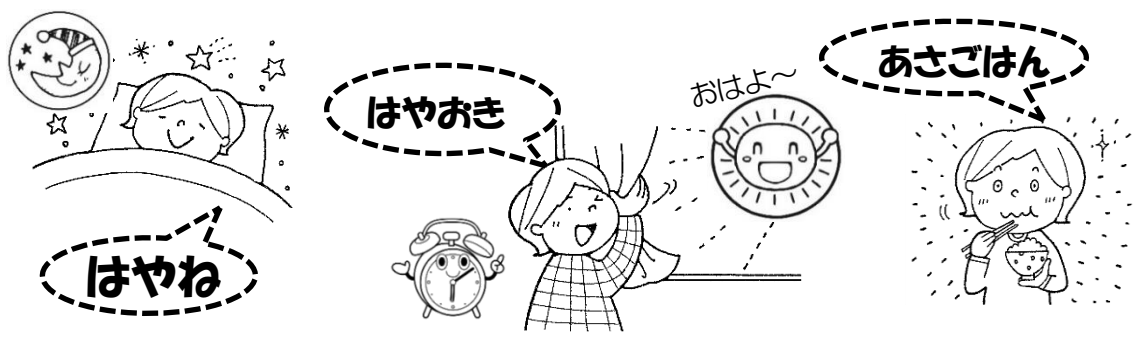
みなさんは夏休み中に、朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしませんでしたか。
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、すいみんなどの日常生活を規則正しくおこなって、生活リズムをととのえることが大切です。



夜ふかししていませんか？

夜おそくまでおきていると
朝おきられずに、朝ごはんを
食べる時間がなくなってしまいます。
朝ごはんぬきで登校すると、
気力や集中力が、わかなかったり
します。

生活リズムをととのえるポイント！



わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて
活動的になり、太陽がしずむと体を休め
るという体のリズムを持っています。
このリズムは夜ふかしや朝食ぬきなどで
乱れてしまいます。それを防ぐために早寝
早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、
生活リズムをととのえることが大切です。