

# きゅうしょくだより



## 生活リズムをととのえよう

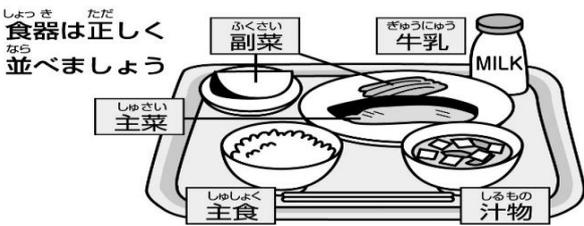
風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時季は、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



### 給食時間のすごし方 — 食事編 —

時間を守って、楽しい雰囲気  
で食べましょう。

#### 給食がそろっているか確認する



#### 食事のあいさつも忘れずに



#### 正しい姿勢で食べる



#### 食事のマナーを守る



#### よくかんで食べる



### 後片付け



	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>はちじゅうはちや りっしゅん がつ か 八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から かぞ にちめ にちめ ひ つ しん 数えて88日目のことで、この日に摘んだ新 ちゃ の びょうき 茶を飲むと病気にならないといわれています。 じっさい ちゃ けんこう やくだ せいぶん おお す。実際、お茶には健康に役立つ成分が多 く含まれており、日本だけでなく世界的に もその効果が注目されています。</p> 			1	2	
	あか				ごはん	ごはん
	きいろ				にんじん	にんじん ほうれんそう
	みどり				キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ わらび	たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ
	栄養				589 kcal :25.5g:2.3g	628 kcal :23.8g:3.0g
こんだて	5	6	7	8	9	
	<p><b>こどもの日</b></p> 		<p><b>振替休日</b></p> 	<p>ピビンバ（麦ごはん） ごちく 五目みそスープ ぎゅうじゅう 牛乳プリン</p>	<p>ごはん かつおのごまケチャソース しょうゆフレンチ わかめ汁</p>	<p>ポークカレー（麦ごはん） キャベツとじゃこのサラダ ヨーグルト</p>
	あか			ぎゅうじゅう ぶたにく なたと みそ	ぎゅうじゅう かつお ハム どうろ なたと	ぎゅうじゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト
	きいろ			ごはん むぎ	ごはん かたくりこ ごま	ごはん むぎ じゃがいも
	みどり			にんじん ほうれんそう こまつな	こまつな にんじん	にんじん
栄養			652 kcal :25.0g:2.3g	592 kcal :27.9g:2.2g	672 kcal :23.9g:2.5g	
こんだて	12	13	14	15	16	
	<p>のむヨーグルト ソースカツ丼 まめまめ汁</p>	<p>コーンライス とりにく 鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト しおこうじ 塩麴スープ</p>	<p>ごはん めばるの照り焼き のり酢和え こうやとうろ 高野豆腐のたまごとし</p>	<p>ごはん 米粉きなこ揚げパン アスパラのフレンチサラダ ポークビーンズ</p>	<p>ごはん ほきのカレーマヨ焼き しらたきのチャプチェ なめこのみそ汁</p>	
	あか	ぎゅうじゅう ぶたにく あぶらあげ どうろ だいず	ぎゅうじゅう とりにく ベーコン ウィンナー	ぎゅうじゅう めばる こうやどうろ たまご ツナ	ぎゅうじゅう きなこ ハム ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうじゅう ほき ぶたにく どうろ あぶらあげ
	きいろ	ごはん パンこ	ごはん じゃがいも	ごはん じゃがいも	こめこパン	ごはん じゃがいも
	みどり	にんじん こまつな	にんじん こまつな	ほうれんそう にんじん きぬさや	アスパラ にんじん トマト	にんじん いら
栄養	588 kcal :21.0g:2.2g	622 kcal :23.7g:2.5g	587 kcal :29.7g:1.9g	649 kcal :25.1g:2.2g	567 kcal :27.8g:1.8g	
こんだて	19	20	21	22	23	
	<p>山菜おこわ たまご焼き 磯マヨ和え 豚汁</p>	<p>ごはん さばのごまみそ焼き たくあん和え みそけんちん汁</p>	<p>ソフトめん ミートソース ひじきマリネ</p>	<p>ごはん 鶏肉の薬味ソース 切干大根和え 豆腐ちゃんぽんスープ</p>	<p>スタミナ丼 うすくず汁 キャロットゼリー</p>	
	あか	ぎゅうじゅう とりにく あぶらあげ たまご ハム ぶたにく とうろ	ぎゅうじゅう さば どうろ	ぎゅうじゅう ぶたにく ハム ひじき	ぎゅうじゅう とりにく ツナ ぶたにく とうりゅう	ぎゅうじゅう ぶたにく とうろ なたと
	きいろ	ごはん もちごめ じゃがいも	ごはん ごま	ソフトめん	ごはん かたくりこ ごま	ごはん
	みどり	にんじん こまつな	にんじん	にんじん	にんじん こまつな チンゲンサイ	ピーマン にんじん こまつな
栄養	593 kcal :28.2g:2.5g	591 kcal :24.0g:2.2g	701 kcal :27.4g:3.0g	613 kcal :28.9g:2.1g	607 kcal :27.0g:2.0g	
こんだて	26	27	28	29	30	
	<p>えび塩ふわふわ丼 カレーポテトビーンズ 河内晩柑</p>	<p>ごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース わかめのさっぱり和え さわにわん 沢煮椀</p>	<p>メキシカンピラフ アスパラのごまマヨサラダ コーンクリームスープ</p>	<p>セルフカレーパン 春キャベツのポトフ いちごゼリー</p>	<p>ごはん 豚肉とじゃが芋のアーモンドカクテル コーンおひたし 山菜のみそ汁</p>	
	あか	ぎゅうじゅう えび とりにく たまご だいず どうろ	ぎゅうじゅう ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうじゅう とりにく ツナ ウィンナー	ぎゅうじゅう ぶたにく ウィンナー だいず	ぎゅうじゅう ぶたにく あぶらあげ
	きいろ	ごはん じゃがいも	ごはん パンこ	ごはん じゃがいも	コッパン じゃがいも	ごはん じゃがいも アーモンド
	みどり	にんじん	にんじん	にんじん ピーマン アスパラガス	にんじん	にんじん こまつな
栄養	670 kcal :26.6g:1.6g	580 kcal :24.5g:2.1g	619 kcal :21.9g:2.4g	652 kcal :24.3g:3.0g	640 kcal :23.9g:2.1g	