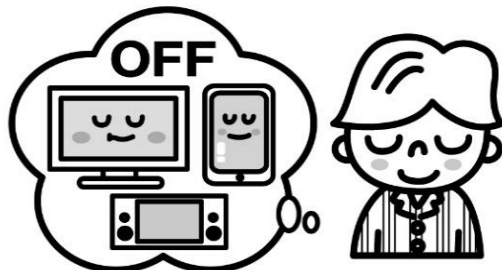


きゅうしょくだよ

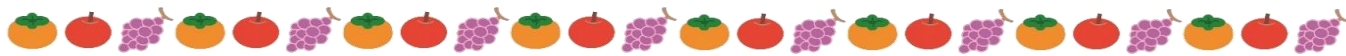


生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォン^{しやう}の使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



こんだて

	月	火	水	木	金
こんだて	今月のおちやっ子わくわくメニューのテーマは「まごは(わ)やさしい」です。健康に良いとされる食材の頭文字をつなげた言葉で、これらの食材をそろえると理想的な食事になると言われています。ぜひ食事に取り入れてみてください。 ☆ま…豆(大豆・大豆製品) ☆ご…ごま(種実類) ☆は(わ)…わかめ(海藻類)	☆や…野菜 ☆さ…魚 ☆し…しいたけ(きのこ類) ☆い…いも類	27 まごはん かぼちゃとチキンのカレー わかめのサラダ 梨	28 ごはん ピーマンの肉づめ 中華和え もずくのスープ	29 ごはん 車麩の揚げ煮 ごま和え 塩肉じゃが
あかきいろ			ぎゅうにゅう とりこく わかめ ツナ	ぎゅうにゅう ふたにく とりこく もずく とうふ	ぎゅうにゅう ふたにく
みどり			ごはん むぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり なし	ごはん ごま ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも ごま にんじん こまつな もやし たまねぎ ししいたけ えだまめ
栄養			622 kcal :21.4g:2.0g	578 kcal :24.1g:2.3g	614 kcal :21.1g:1.9g

	月	火	水	木	金
こんだて	1 チンジャオロース丼 (麦ごはん) みそワタンスープ 豆腐のブラマンジェ	2 ごはん あじの塩麹焼き なすのみそ炒め けんちん汁	3 ゆで中華めん 妙高豚汁ラーメン じゃこのり和え 巨峰2つ	4 ごはん いかとポテトのチリソース わかめの甘酢和え うすくず汁	5 ごはん なすとトマトのドライカレー 塩レモンサラダ ヨーグルト
	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり
	栄養 611 kcal :22.8g:2.0g	栄養 594 kcal :26.6g:2.0g	栄養 607 kcal :26.5g:2.6g	栄養 594 kcal :22.1g:2.3g	栄養 682 kcal :26.6g:2.0g
	8 わかめごはん 鶏肉のハーブチーズ焼き 切干大根ナポリタン ジュリエンスープ	9 ごはん さばのおろし煮 和風マカロニサラダs わかめのみそ汁	10 ごはん 豚とレバーのスタミナ揚げ たくあん和え みそかきたま汁	11 米粉丸パンスライス ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ	12 しょうゆ赤飯 たまご焼き 花火サラダ 花火汁
こんだて	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり
	栄養 618 kcal :26.3g:2.8g	栄養 627 kcal :27.0g:2.2g	栄養 644 kcal :26.0g:2.4g	栄養 695 kcal :28.9g:2.7g	栄養 616 kcal :24.3g:2.7g
	15 敬老の日	16 わくわくメニュー ごはん ホキと大豆の中華がらめ 切干大根ナムル まごわやさしいみそ汁	17 渡辺 真央さんの献立 ソフトめん ミートソース カリコリきゅうり サイダーゼリー	18 ごはん じゃこナッツ佃煮 磯マヨ和え 厚揚げのそぼろ煮	19 さかさカレー (カレー風味麦ごはん) ひじきのマリネ
	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり
	栄養 630 kcal :24.4g:2.6g	栄養 694 kcal :25.9g:2.4g	栄養 594 kcal :22.3g:1.5g	栄養 609 kcal :22.9g:1.6g	
こんだて	22 ごはん 銀ざわらの甘酢あんかけ しょうゆフレンチ 豆腐のすまし汁	23 秋分の日	24 メキシカンピラフ 塩麹スープ 梨	25 ピザトースト 枝豆サラダ コーンクリームスープ	26 ごはん 鶏のから揚げ ゆかり和え 豆まめ汁
	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり
	栄養 602 kcal :24.7g:2.0g		栄養 597 kcal :21.0g:2.2g	栄養 632 kcal :27.2g:2.7g	栄養 635 kcal :26.5g:1.7g
	29 金子 実央さんの献立 ごはん タラの薬味ソース 春雨サラダ 臭だくさん汁	30 ビビンバ (麦ごはん) あさりの中華スープ	6年生21人 きぼう食堂オープン！！ 6年生が家庭科の授業で考えた献立が今月から登場します。 栄養バランスはもちろん、使う食材やいろいろなど いろいろなことを考えながら作ってくれました。 どんな献立が登場するかお楽しみに！！ 今月は・・・ 17日(水) 渡辺 真央 さん 29日(月) 金子 実央 さん		
	あか きいろ みどり	あか きいろ みどり			
	栄養 604 kcal :24.3g:2.0g	栄養 582 kcal :23.3g:2.0g			

