

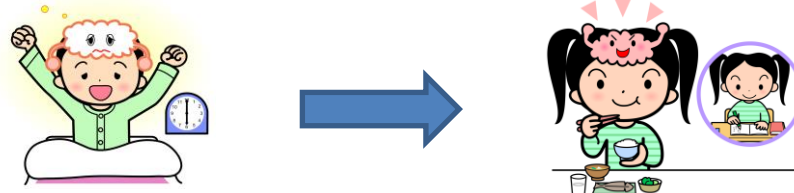


ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い				おもにエネルギー のもとになる食品		おもにからだ をつくる もとになる食品		おもにからだの調子 を整えるもとになる食品		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)	
24	月	給食開始	ターメリックライス	ドライカレー ツナとじゃがいものサラダ こざかなアーモンド	なし 梨	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら マーガリン アーモンド	ぶたにく だいず とりレバー ツナ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんにく しょうが なし	665	26.7	22.4
25	火	給食開始	しし ジュシー	マーミナーチャンプルー あおさのみそしる	こめこの シークワサー タルト	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ あおさのり	にんじん にら はねぎ	きゃべつ はくさい だいこん もやし ねぎ しょうが	699	26.3	27.7
26	水	給食開始	コッペパン	ひよこ豆とぶた肉の洋風に グリーンサラダ	バナナ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ごまつな	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんにく パセリ	621	25.2	19.5
27	木	給食開始	ごはん	マスのなんばんソースがけ じゃがいもともやしのいためもの とうがんにる	オレンジ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	マス とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さやいんげん	とうがん たまねぎ もやし ねぎ オレンジ	617	28.7	16.4
28	金	給食開始	のぎわな チャーハン	あかうおのみそマヨやき とうふのちゅうかスープ	メロン ゼリー	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	とうふ あかう ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん のぎわな チンゲンサイ パセリ	たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが ねぎ	634	29.3	19.3
31	月	やさいの日	ごはん	とりにくとやさいのオイスターいため はくさいとチンゲンサイのスープ こざかなアーモンド	グレープ フルーツ	こめ むぎ でんぶん	あぶら アーモンド	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ はくさい たけのこ きゃべつ もやし ほししいたけ にんにく しょうが グレープフルーツ	628	26.0	22.0
												376	2.3	2.1

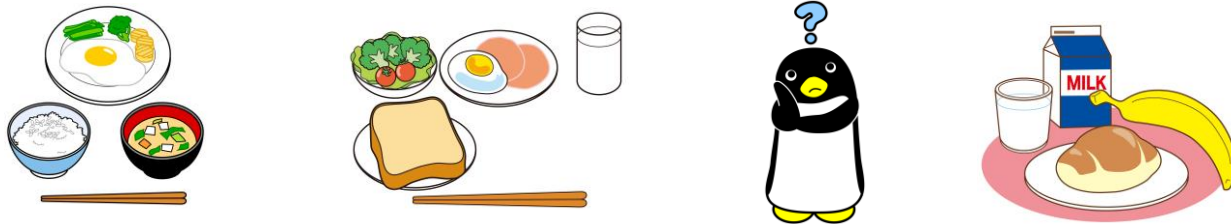
※9月のこんだて表は、うら面にあります。

☆ 朝ごはんを、しっかり食べよう！

みなさんは朝、昼、夕と、1日3回きちんと食事をしてますか。みなさんの体をじょうぶに成長させ、毎日を元気に過ごすためには、1日3回食事をとることがとても良いといわれています。その中でも、朝ごはんとくに大切です。



夜ねているときは、わたしたちの体は「お休みモード」になっています。それを、1日を元気に過ごすための「活動モード」にじょうずに切りかえてくれるのが、朝ごはんなのです。ねている間に下がった体温を上げてくれたり、おなかの中を動かす、便通をよくしたりしてくれます。また、なんととっても、頭の中にある「脳」を活発に働かせるのに大切です。脳はわたしたちがねている間も活動しています。そのため、夕ごはんをしっかり食べても、朝になると脳のエネルギーは空っぽになってしまいます。朝ごはんを食べて脳にエネルギーを入れることで、しっかりと学習できるようになります。



では、朝ごはんにはどのようなものを食べればよいのでしょうか。とても良い朝ごはんは、ごはんやパンがあり、そのほかに肉や魚、たまごなどを使ったおかず、サラダなどの野菜を使ったおかず、みそしるなどのしる物や牛にゅうなどの飲み物がそろったこんだてです。ですが、朝からそれだけそろえるのはむずかしい場合もあります。そんなときは、ごはんと具だくさんのみそしるの組み合わせや、パンとくだものと牛にゅうの組み合わせなど、少ない数の料理に、いくつかの食材を取り入れるだけでも良い朝ごはんとなります。「ごはんだけ」や、「パンだけ」など、かたよらないことが大切です。