

給食だより 8月・9月



長い夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏の疲れが残っている人はいませんか？
1日3食きちんと食べ、早寝、早起きで生活リズムをととのえましょう。

『体内時計』を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。1日は24時間なので、この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



生活リズムをととのえるためのポイント

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

チェックしてみよう！



○日本型食生活を見直しましょう

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の海の幸を使った主菜、野菜や果物などの副菜、大豆製品のみそ汁などの汁物をバランスよく組み合わせた食事（一汁三菜）を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

しかし、現代では食の欧米化により、このスタイルが失われつつあります。もう一度、日本型食生活の良さを見直しましょう。

ごはんが中心の



日本型食生活

予定献立表

	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)		
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。	ターメリックライス シーフードカレー 海藻サラダ フルーツ入り杏仁豆腐	照り焼きハンバーグ丼 ブロッコリーサラダ オニオンスープ すいか	ごはん 鶏肉となすの三杯酢 キャベツのピーナッツあえ おくすかけ		
	エネルギー911kcal 蛋白質26.7g 脂質21.5g	エネルギー873kcal 蛋白質32.0g 脂質25.6g	エネルギー827kcal 蛋白質30.1g 脂質21.2g		
	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)
ごはん 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のサラダ みそ汁	あんかけ焼きそば 中華サラダ きなこ蒸しパン	ごはん ハムカツ 豆もやし炒め かきたま汁	豚丼 小松菜の煮びたし みそ汁 オレンジ	ごはん ジャージャン豆腐 つるむらさきのおかかあえ 冬瓜のスープ	
エネルギー792kcal 蛋白質35.4g 脂質20.6g	エネルギー899kcal 蛋白質35.8g 脂質25.2g	エネルギー836kcal 蛋白質26.2g 脂質24.7g	エネルギー797kcal 蛋白質34.8g 脂質17.1g	エネルギー862kcal 蛋白質35.2g 脂質26.0g	
	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
ソースかつ丼 かぼちゃサラダ みそ汁 グレープフルーツ	スパゲティミートソース グリーンサラダ コンスープ	ごはん さんまの土佐煮 モロヘイヤのおひたし 豚汁 梨	高菜のチャーハン 豚しゃぶ チンゲン菜と豆腐のスープ ももゼリー	ごはん 鶏肉のトマトソース ズッキーニソテー マセドアンサラダ わかめコンスープ	
エネルギー940kcal 蛋白質37.2g 脂質27.6g	エネルギー973kcal 蛋白質37.3g 脂質30.7g	エネルギー874kcal 蛋白質33.5g 脂質25.9g	エネルギー780kcal 蛋白質33.8g 脂質17.3g	エネルギー810kcal 蛋白質31.8g 脂質20.2g	
	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
かにピラフ かぼちゃのチーズ焼き 卵スープ	ごはん タンドリーチキン えびとポテトのバジルソース 根菜のコンソメスープ	他人丼 ゆかり漬け みそ汁 ぶどう	ごはん さけの西京焼き ひじきの炒り煮 いものこ汁	コロケパン 米粉パン チョコレートクリーム	【厨房消毒のため 簡易給食】
エネルギー888kcal 蛋白質32.2g 脂質24.7g	エネルギー838kcal 蛋白質35.5g 脂質19.0g	エネルギー812kcal 蛋白質32.8g 脂質18.4g	エネルギー775kcal 蛋白質35.0g 脂質16.9g		
	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
敬老の日	ホイコーウ丼 豆腐スープ フルーツのゼリーあえ	ごはん みそおでん ポテトサラダ 沢煮椀 グレープフルーツ	ごはん みそおでん ポテトサラダ 沢煮椀 グレープフルーツ	カレーうどん えびシュウマイ 小松菜ごまあえ	天丼 わかめときゅうりの酢の物 みそ汁
	エネルギー769kcal 蛋白質26.4g 脂質15.2g	エネルギー809kcal 蛋白質31.7g 脂質16.6g	エネルギー828kcal 蛋白質31.0g 脂質25.0g	エネルギー818kcal 蛋白質32.5g 脂質19.3g	
	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
ピピン丼 ワタンスープ りんご	ごはん いかりんぐフライ パンネイタリアン ポタージュスープ	ごはん あじのカレーしょうゆ焼き わかめのおひたし 野菜のそぼろ煮 みそ汁	ごはん しらすとわかめの卵焼き 筑前煮 みそ汁 納豆	ごはん ポーピカタ 花野菜のサラダ ジュリエンスープ オレンジ	ごはん ポーピカタ 花野菜のサラダ ジュリエンスープ オレンジ
エネルギー803kcal 蛋白質31.1g 脂質19.3g	エネルギー902kcal 蛋白質28.0g 脂質23.7g	エネルギー805kcal 蛋白質37.2g 脂質16.3g	エネルギー888kcal 蛋白質42.2g 脂質24.2g	エネルギー810kcal 蛋白質33.6g 脂質19.8g	