

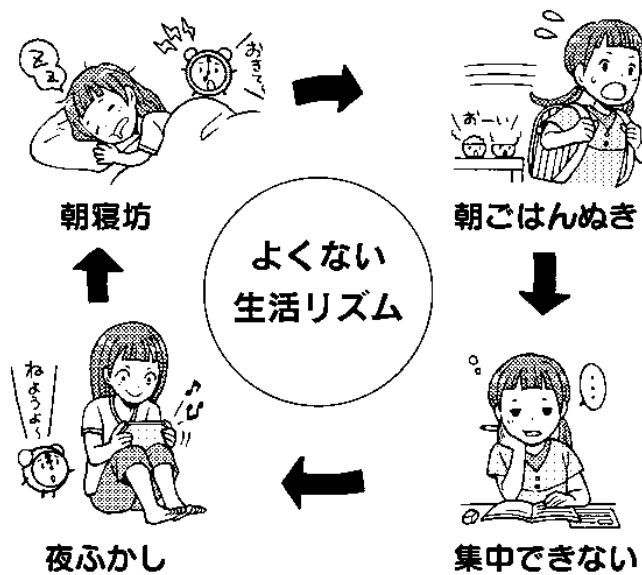
# 給食だより9月

(毎月19日は食育の日)

令和2年度 高岡市立西条小学校

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

## よくない生活リズムを断ち切って元気に！

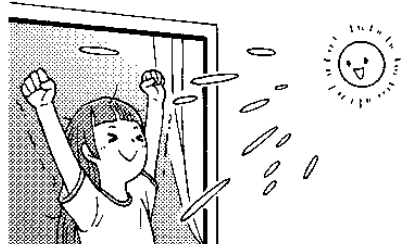


夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ご飯を食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時間を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ご飯をはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには

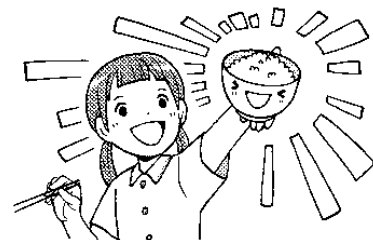
### 朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムが整います。

生活リズムをととのえるには

### 朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ご飯を食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

## 9月の献立表

日	曜	主食	副食献立	エネルギー Kcal
1	火	コッペパン	えびシューマイ、きゅうりのしょうが和え、酢豚、青りんごゼリー	667
2	水	ご飯	さばの味噌ホイル焼き、茎わかめのきんぴら きのこ豆腐のすまし汁	612
3	木	食パン	コロケ、海藻サラダ、卵とコーンのスープ、オレンジ	614
4	金	ご飯	さけのごまだれかけ、キャベツときゅうりの塩もみ じゃがいもの味噌汁、干しプルーン	635
7	月	ご飯	赤魚の立田揚げ、野菜のオイスターソース炒め じゃがいものそぼろ煮、カシューナッツ	679
8	火	食パン	鶏の照り焼き、三色和え、イタリアン卵スープ チョコレートクリーム	620
9	水	ご飯	いかと大豆のたれがらめ、変わり漬け、味噌汁 アップルシャーベット	622
10	木	2/3 コッペパン	豆腐ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、焼きそば、ぶどうゼリー	654
11	金	カレーライス	オムレツ、キャベツサラダ	606
14	月	ご飯	豚肉のジャンロー、きゅうりのごま酢和え、さつま汁 冷凍みかん	613
15	火	食パン	ミートローフ、コーンポテト、春雨スープ、ミックスナッツ	676
16	水	ご飯	さばの塩焼き、中華風大豆のうま煮、かぼちやの味噌汁	677
17	木	ご飯	揚げ出し豆腐のごまだれかけ、小松菜のおひたし 肉じゃが、メロンゼリー	629
18	金	いわしの ねぎソース丼	野菜ソテー、かきたま汁	600
23	水	ご飯	ししゃもフライ、キャベツのおひたし、八宝菜	624
24	木	コッペパン	スコッチエッグ、水菜サラダ、ビーンズチャウダー	661
25	金	ご飯	さんまの塩焼き、こんにやくのきんぴら、きのこの味噌汁、巨峰	636
28	月	ご飯	ひよこ豆の揚げがらめ、ゆかり和え、根菜類の味噌汁	601
29	火	コッペパン	さけのちゃんちゃん焼き、フルーツ和え、カレーポトフ ヨーグルト	602
30	水	秋の香りご飯	鶏肉の塩こうじ焼き、青菜のおひたし、団子汁、冷凍パイ	592

※毎回、牛乳がつきます。都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。