

しょくいく

食育だより

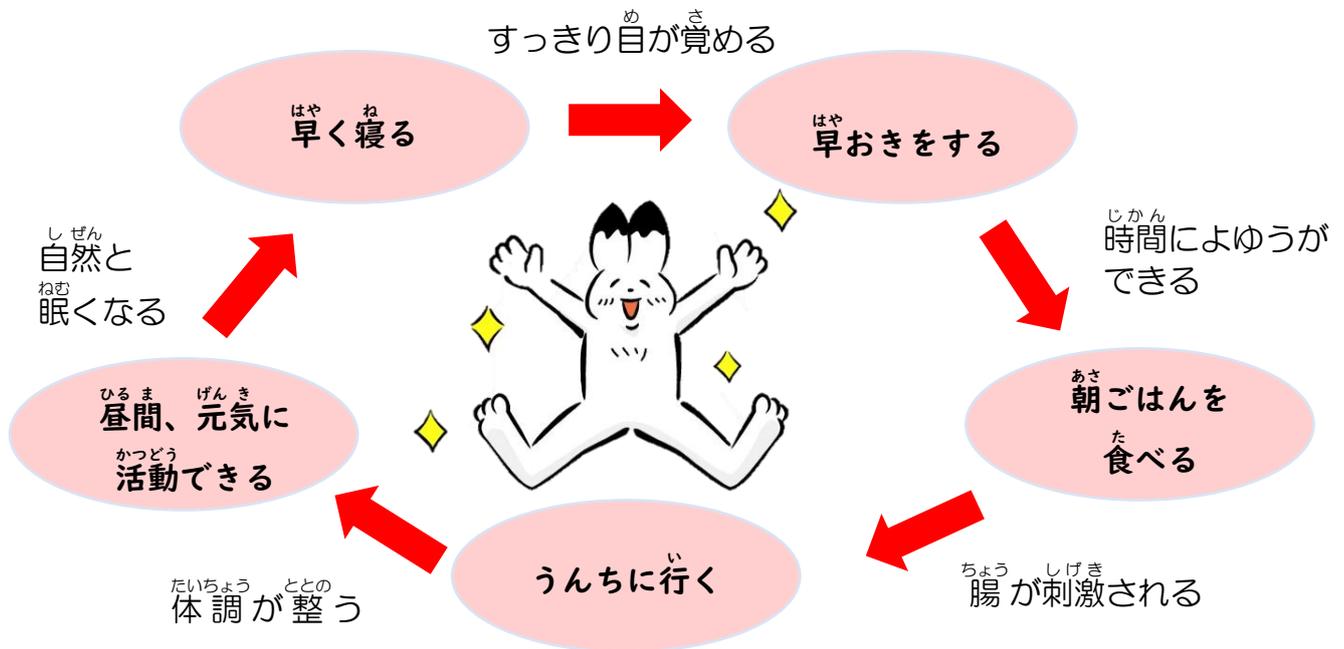


令和6年8月28日
粟島浦小中学校
お家のひとと読みましょう

がつ しょくいくもくひょう 9月の食育目標

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう!

よい生活リズムをつくるポイントとして、以下のことに気をつけて1日（朝・昼・夜）を過ごしてみましよう。



あさ す かた 【朝の過ごし方】

- 早おきをして、太陽の光を浴びる
- 朝食をしっかりとる
- 朝食後にトイレに行く
- 習慣をつける



ひる す かた 【昼の過ごし方】

- 日中によく体を動かす
- 昼寝をするなら短時間（30分以内）にとどめる



よる す かた 【夜の過ごし方】

- 遅い時間にもものを食べない
- 寝る直前までスマホやタブレットを使わない
- 夜ふかしせず、毎日、同じ時間に布団に入る



お弁当給食こんだて表9月

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
2	月			☆				
3	火	ご飯	ママレードソテー ひじき煮物 人参サラダ	☆	とり肉 油揚げ 大豆 牛乳	玉ねぎ さやいんげん ひじき こんにゃく に んじん ごぼう りんご レーズン	米 マーマレード じゃがいも	667 200 21.1
4	水			りんご ジュース				
5	木	ご飯	ポークカレー みかんサラダ ゆで卵 福神漬	☆	豚肉 卵 粉 チーズ ヨーグ ルト 牛乳	じゃがいも 人参 玉 ねぎ コーン缶 さやい んげん キャベツ きゅ うり みかん缶 大根	米 油 砂糖	688 236 20.3
6	金			☆				
9	月	運動会 振替休日						
10	火	ご飯	豚生姜焼き きゅうりの酢の物 サツマイモオレンジ煮	☆	豚肉 牛乳	ゆかり 玉ねぎ しょう が わかめ きゅうり もやし 人参 オレン ジジュース	米 バター 油 サツマイモ	622 17.4 16.7
11	水		ぶどうゼリー	☆				
12	木	ご飯	白身魚ひと口竜田 キャベツ千切り さつまいもサラダ きんぴら ミニトマト	☆	白身魚 ハム ヨーグルト さつま揚げ 牛 乳	キャベツ トマト コーン缶 玉ねぎ レンコン 人参	米 油 サツマイ モ ドレッシング	614 21.6 11.7
13	金			☆				
16	月	敬老の日						
17	火	ふりかけご飯	ハンバーグ 温野菜 キャベツ昆布和え 果物	☆	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん プ ロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり 昆 布 オレンジ	米 油	630 24.0 20.4
18	水		コアコアりんご					
19	木	ご飯	ハヤシライス ヨーグルトサラダ ミニトマト	☆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん しめ じ 春キャベツ きゅう り ミニトマト	米 じゃがいも 油	652 198 19.6
20	金			☆				
23	月	振替休業日						
24	火	ご飯	麻婆茄子 春雨サラダ チーズ	☆	豚ひき肉 生揚 げ ロースハム チーズ 牛乳	ナス ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 缶	米 春雨 ごま 砂糖 油	559 16.2 14.9
25	水		フレンズクレープ (いちご)	☆				
26	木	ご飯	タラフライ ポテトサラダ 小松菜磯和え ミニトマト	☆	タラ ロースハ ム かつお節 牛乳	キャベツ トマト 人 参 きゅうり 小松 菜 もやし 海苔	米 油 マヨネー ズ ドレッシング	640 21.5 21.1
27	金			☆				
30	月			☆				