

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がでないことはありませんか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



① 早起きする

家をでる1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。
朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。
食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

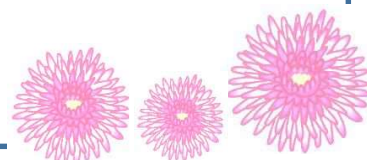
★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なる、とてもめでたい日・縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。浜川小学校でも皆さんの長寿を願って、菊の花を使って「菊花あえ」を作ります。



9がつこんだてひょう

日	曜 日	牛 乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか) 	力や熱になるもの (きいろ) 	調子をよくするもの (みどり) 	カロリー たん白質
2	水	○	カレーライス ジャコわかめサラダ くだもの	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	米 むぎ ごまあぶら こむぎこ じゃがいも あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり なし	606 21.5
3	木	○	キムチチャーハン だいがくいも ABC スープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	米 あぶら さつまいも くろごま ごまあぶら マカロニ さんおんとう みずあめ	にんじん ねぎ ほししいたけ はくさいキムチ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	631 18.3
4	金	○	えだまめごはん さかなのこうみやき チャーハウサイ チゲスープ	トロさわら ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	米 むぎ ごまあぶら あぶら はるさめ	えだまめ ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん にら はくさいキムチ はくさい えのきだけ もやし	572 28.1
7	月	○	ビスキュイパン ポークシチュー ゆでやさいかわりソース	たまご ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	ミルクパン こむぎこ バター さんおんとう じゃがいも あぶら ザラメ	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり	631 23.9
8	火	○	ビビンバ のりしおビーンズ わかめスープ	たまご ぶたにく あかみそ だいす あおのり とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	米 はいがまい ごまあぶら ごま あぶら さんおんとう でんぶん	もやし こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく えのきだけ	624 27.3
9	水	○	◆重陽の節句◆ くりごはん ぶりのてりやき きっかあえ なすいりみそしる	ぶり あかみそ みそ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	米 くろごま くり もち米 さんおんとう でんぶん じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん きく たまねぎ なす	570 26.2
10	木	○	てりやきチキントースト シーザーサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ミックスチーズ クリームチーズ とうにゅう とりにく こなチーズ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめペースト	しょくパン さんおんとう あぶら でんぶん バター じゃがいも ポテトフレーク	たまねぎ ホールコーン しょうが キャベツ にんじん にんにく パセリ	652 28.6
11	金	○	いしかりごはん あげだしどうふ とんじる れいとうみかん	サケ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごま あぶら でんぶん さんおんとう じゃがいも	さやいんげん しょうが だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく れいとうみかん	580 22.9
14	月	○	かばやきごはん いもにじる キャロットゼリー	さんま とうふ ぶたにく こなかんでん ぎゅうにゅう	米 はいがまい ごま あぶら でんぶん さんおんとう じゃがいも	だいこん にんじん こんにゃく こまつな はくさい ごぼう しめじ にんじん オレンジジュース	700 24.0
15	火	○	4年生 社会科見学 パインパン パンプキングラタン ワンタンスープ	ミックスチーズ とうにゅう とりにく ぶたにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	パインパン こむぎこ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら しょうが	640 27.2
16	水	○	ごはん のりのつくだに にくじゃが わふうサラダ	きざみのり ぶたにく ぎゅうにゅう	米 むぎ さんおんとう みずあめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにゃく キャベツ もやし だいこん にんじん きゅうり	584 22.6
17	木	○	ガーリックライス ミートローフ カレーポトフ	たまご とりひきにく ぶたひきにく とうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう	米 むぎ オリーブオイル パンこ さんおんとう じゃがいも	パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	587 24.7
18	金	○	こうやどうふのそぼろごはん ぶたにくとポテトのあまからあえ みそしる	とりひきにく とうふ ぶたにく みそ あかみそ ぎゅうにゅう	米 むぎ さんおんとう あぶら こむぎこ じゃがいも でんぶん	ねぎ にんじん ほししいたけ しょうが レモン こまつな しめじ だいこん	607 24.5
24	木	○	パエリアふうピラフ スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ	むきえび とりにく いか たまご ベーコン ぎゅうにゅう	米 むぎ あぶら じゃがいも	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく にんじん ホールコーン キャベツ こまつな クリームコーン	571 23.9
25	金	○	🍡 中秋の名月（十五夜） さといもごはん あんかけじる ごまだんご	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	米 はいがまい さといも さんおんとう あぶら うどん ごま さつまいも でんぶん しらたまこ	にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ しめじ	647 18.1
28	月	○	シーフードクリームスパゲッティ じゃがいものハニーサラダ くだもの	むきえび こなチーズ なまクリーム とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ バター あぶら じゃがいも はちみつ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん シャインマスカット	586 22.9
29	火	○	メープルセサミトースト カレーシチュー ツナサラダ	こなチーズ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	メープルシロップ しょくパン バター ねりごま すりごま さんおんとう こむぎこ じゃがいも あぶら	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	613 23.2
30	水	○	ひじきごはん ししゃものごまやき さつまじる	とりにく あぶらあげ だいす ひじき ししゃも とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	米 はいがまい ごま さんおんとう こむぎこ さつまいも あぶら	にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	582 25.0

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年 0.9 倍、高学年 1.1 倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。