

生活リズムをととのえよう！

2学期が始まりました。夏休み中の生活からきちんと気持ちを切りかえて、規則正しい生活をしましょう。

毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。意識してみてくださいね。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

おなかのスイッチをONにしてくれるはたらきも！



朝ごはんを
しっかり食べて
登校しよう！

ねらい	日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ユタミンの動きを知ろう	予定こんだて	<div style="text-align: center;"> <p>9月1日は防災の日</p> <p>今から100年ほど前、1923年(大正12年)9月1日に10万人以上の死者、行方不明者を出した「関東大震災」を忘れないように制定されました。その後も東日本大震災など大きな災害は頻りに起こっています。地震や大雨など、災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こってから、救急体制が整うまでには、3日はかかると言われていています。3日分×家族の人数分の非常食を備えておきましょう。</p> </div>				
	きいろのなかま					
	あかのなかま					
	みどりのなかま					
はしを正しく持つて上手に食べよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>こうやどうふ</u> <u>ユーランチーぶう</u> ハンサンスウ ワントンスープ	ごはん 牛乳 <u>さばのみそに</u> おかかあえ かぼちゃいりみそしる	ひじきごはん 牛乳 <u>さつまいもサラダ</u> ふのみそしる	ごはん 牛乳 ちくぜんに すましじる <u>きなこくろみつ</u> <u>しらたまもち</u> 【十五夜献立】	<u>サラダうどん</u> 牛乳 県産さといもコロック
	きいろのなかま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ワンタン	ごはん	ごはん さとう さつまいも マヨネーズ ふ	ごはん さとう しらたま くろざとう	うどん ごまあぶら ごま さといも パン粉
	あかのなかま	牛乳 こうやどうふ とりにく ぶたにく	牛乳 さば あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 ひじき あぶらあげ とりにく ハム みそ	牛乳 とりにく とうふ なんと きなこ	牛乳 まぐろツナ のり
	みどりのなかま	ねぎ キャベツ にんじん いら きゅうり もやし しいたけ	もやし キャベツ こまつな ねぎ かぼちゃ にんじん だいこん	にんじん グリンピース えのき きゅうり コーン たまねぎ	たけのこ れんこん にんじん こんにゃく ごぼう いんげん しいたけ みつば	キャベツ もやし きゅうり コーン こねぎ トマト

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。



20日(火) 予定 栄養納豆【西根小作成献立】

ねらい：鉄分の働きを知ろう

納豆、ほうれん草など鉄分が多い食材が入って、ごはんが進むおかずが良いなと思って考えました。

13日(火) 予定

秋祭り料理 (赤飯・にしんの甘露煮・芋煮)

9月といえば「寒河江まつり」の時期ですね。給食では山形のお祭り料理や郷土料理を提供します。主菜の「にしんの甘露煮」は、山形県で昔から広く親しまれている料理です。主食の「赤飯」とあわせて山形のお祭り料理の代表格です。そして県産の里芋や牛肉が入った「芋煮」も、山形の秋の郷土料理です。

美味しくいただき、お祭り気分を味わいましょう。



26日(月) 予定 きんぴらごぼう【中部小作成献立】

ねらい：よくかんで食べよう

きんぴらごぼうのごぼうはたくさんかむことができ、体にとってもいいです。根菜類のごぼうとにんじんが入っているので、よくかむことができます。よくかむといい音がするので、ごぼうやにんじんの味を味わってほしいです。

ねらい	日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	県産ぶたにくのカレーライス 牛乳 だいこんサラダ 県産ぶどう	せきはん ごましお 牛乳 にしんのかんろに おひたし 県産さといもゆい	県産きくごはん 牛乳 とりにくのてりやき 県産キャベツのあさづけ たまねぎのみそしる	ごはん 牛乳 ぎせいとうふ コーンサラダ 県産だいこんのみそしる	県産こめこのコッペパン 県産ラフランスジャム 牛乳 ウィンナー 県産かぼちゃサラダ 県産キャベツのミルクスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら じゃがいも	せきはん ごま さといも さとう	ごはん さとう じゃがいも	ごはん あぶら	こめこのコッペパン さとう マヨネーズ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	牛乳 にしん きゅうにく とうふ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく とうふ たまご わかめ みそ	牛乳 ウィンナー チーズ まぐろツナ パーコン
	みどりのなかま	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ グリンピース だいこん ブロッコリー ぶどう	もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しめじ	きく しめじ こまつな キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー きゅうり コーン だいこん だいこんのは ねぎ	ラフランス かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん
鉄分の働きを知ろう	予定こんだて	けいろう ひ 敬老の日	ごはん えいようなっとう 【西根小 作成献立】 牛乳 ぼうぎょうざ キャベツのにびたし あつあげのみそしる	ごはん 牛乳 ぶたにくのケチャップみそに ブロッコリー くきわかめスープ	ごはん 牛乳 さんまのしおやき ちぐさあえ なめこのみそしる	しゅうぶん ひ 秋分の日
	きいろのなかま		ごはん あぶら ごまあぶら	ごはん でんぶん あぶら さとう	ごはん さとう ごま	
	あかのなかま		牛乳 なっとう チーズ かつおぶし のり ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく ぶたしパー みそ チーズ くきわかめ	牛乳 さんま あぶらあげ とうふ みそ	
	みどりのなかま		ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ えのき	にんにく しょうが にんじん ピーマン コーン ブロッコリー しいたけ もやし	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ なめこ ねぎ	
よくかんで食べよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 かつおフライ きんぴらごぼう 【中部小 作成献立】 かきたまじる	カレーマーボーとうふどん 牛乳 きりぼしだいこんのサラダ はるさめスープ	ゆかりごはん 牛乳 からあげ キャベツのごまかけ とうふのみそしる	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき しゅんぎくのごまあえ こんさいたっぶりとんじる	ほうれんそうの クリームスパゲティ 牛乳 かいそうサラダ
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう パン粉 ごま おわらふ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ごはん でんぶん あぶら ごま	ごはん ごま さとう あぶら さつまいも	スパゲティ オリーブオイル バター こむぎこ
	あかのなかま	牛乳 かつお さつまあげ みそ たまご	牛乳 ぶたにく とうふ みそ まぐろツナ わかめ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 パーコン とりにく かいそう
	みどりのなかま	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン こまつな だいこん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ いら きりぼしだいこん きゅうり えのき	ゆかり しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ だいず ほうれんそう	しゅんぎく もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	たまねぎ ほうれんそう きゅうり ブロッコリー パプリカ

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。