

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、「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識して、生活リズムをととのえることが大切です。



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。



早起き

朝の光を浴びると、「セロトニン」という物質が出るため、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がります。



朝ごはん

朝起きたときは脳のエネルギーが不足しています。一日を元気にスタートするために、朝食をとりましょう。

9月1日は防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気、水道、ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水



1人1日
3ℓが目安



カセットコンロ・カセットボンベ



熱源と一緒に、鍋なども準備しておくとういすね。



食料品



保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、備えましょう。

主食、主菜、副菜となる食品をそろえて、栄養バランスを意識しましょう。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



ねらい		日(曜)		1 日(火)	2 日(水)	3 日(木)	4 日(金)
カルシウムの働きと食品を知ろう	予定こんだて			牛乳 ひじきごはん さんまの缶詰 コーンあえ 麩のみそ汁 乾パン 【防災の日】	ごはん のりなっとう 牛乳 ほうれん草入厚焼卵 切干大根キムチ炒め じゃがいも汁	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 里芋のそぼろあん 豆腐とわかめのみそ汁	コッペパン 牛乳 チーズインハンバーグ グリーンサラダ ラビオリスープ
	きいろのなかま			ごはん ふ かんパン	ごはん ごまあぶら じゃがいも	ごはん さといも あぶら さとう かたくりこ	パン ドレッシング こむぎこパンこ
	あかのなかま			牛乳 ひじき しらす さんま みそ わかめ	牛乳 たまご ぶたにく のり あぶらあげ みそ なっとう	牛乳 ほっけ とりにく とうふ わかめ みそ	牛乳 チーズ ぶたにく かまぼこ
	みどりのなかま			もやし きゅうり コーン たまねぎ	ほうれんそう だいこん はくさいキムチ たまねぎ たけのこ ピーマン えのき にんじん	にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ	きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン
ねらい		日(曜)	7 日(月)	8 日(火)	9 日(水)	10 日(木)	11 日(金)
赤のなかまの食品と働きを知ろう	予定こんだて		ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼 野菜のレモンじょうゆ のっぺい汁	タコライス 牛乳 高野豆腐のスープ	ごはん 牛乳 太刀魚フライ(ソース) ビーフン炒め 玉ねぎのみそ汁	ビーンズカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ	とんこつラーメン 牛乳 はるまき 第2弾セレクトゼリー はちみつレモン or みかん or りんご
	きいろのなかま		ごはん マヨネーズ さといも かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ビーフン ごまあぶら	ごはん あぶら ドレッシング	ちゅうかめん あぶら ごま こめこ こむぎこ はるさめ でんぷん ゼリー
	あかのなかま		牛乳 とりにく みそ きょにく あつあげ	牛乳 ぶたにく チーズ だいず こうやどうふ ベーコン	牛乳 たちうお ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく チーズ ハム だいず ひよこめ	牛乳 ぶたにく かまぼこ
	みどりのなかま		にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン だいこん にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ほうれんそう もやし	もやし にんじん にんにく ピーマン しょうが たまねぎ えのき	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり パプリカ	もやし メンマ ねぎ にんにく きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



9月献立から

14日(月)

県産あけびのみそ炒め

9/20は彼岸入りです。『彼岸の終わりに仏様はあけびの船に乗って帰られる』と言われ、秋の味覚の「あけび」は彼岸で欠かせない食材です。皮の部分を料理するのが山形県の特徴です。
ほろ苦い秋の味覚を味わってみましょう。



15日(火) おまつり献立

主食の「赤飯」はお祝い料理の代表格です。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。給食でもお祭り気分を味わいましょう。



17日(木) 県産菊

山形県は「食用菊」の生産量が日本一です。
菊の花は秋の味覚として昔から料理に使われ、お祝いの食卓などを飾っていました。旬の味を味わいましょう。



ねらい	日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 鶏つくね 県産あけびのみそ炒め 県産大根のみそ汁	せきはん(ごま塩) 牛乳 にしん昆布煮 干草あえ 県産里芋のいもご汁	ごはん 牛乳 俵型メンチカツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 3・4年おたのしみ給食	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜と県産菊のごま酢あえ 根菜のみそ汁 県産和梨 【実習生成成こんだて】	こめこしよく 米粉食パン チョコパテ 牛乳 タンドリーチキン 県産きゅうりのサラダ 県産豚肉と野菜スープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごまこむぎこ	せきはん ごま さとう さといも	ごはん あぶら パンこ さとう	ごはん あぶら さとう ごまごまあぶら さといも	パン チョコクリーム あぶら さとう
	あかのなかま	牛乳 とりにく ひじき ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 にしん あぶらあげ ぎゅうにく とうふ	牛乳 とりにく まぐろ ベーコン	牛乳 さば あつあげ みそ	牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン だいず
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん あけび ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ しめじ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー パプリカ きゅうり にんじん	こまつな キャベツ きく ごぼう にんじん だいこん ネギ わなし	にんにく ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ
ねらい	日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
箸を正しく使って食べよう	予定こんだて	けいろう ひ 敬老の日	こくみん きゅうじつ 国民の休日	しゅうぶん ひ 秋分の日	ごはん 牛乳 かつおカツ ごまあえ さつま汁	こもく 五目うどん 牛乳 野菜しんじょう 月見デザート 【十五夜こんだて】
	きいろのなかま				ごはん あぶら こむぎこ ばんこ ごま さとう さつまいも	うどん あぶら さとう デザート
	あかのなかま				牛乳 かつお ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ たら とうふ
	みどりのなかま				もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく ねぎ	ごぼう えのき ねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ かぼちゃ
ねらい	日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	 はしの持ち方 左利き  右利き  上の箸は人差し指と中指で動かします。下の箸は動かさずに、薬指の爪の横に当てます。  毎日箸を持ってきましたよう	
予定こんだて	予定こんだて	ねぎ塩豚丼 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	ごはん 牛乳 メンチカツ にんじんきんぴら 白身魚つみれ汁	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ゆかりあえ 鶏ごぼうのみそ汁		
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ごはん あぶら ごまあぶら ばんこ でんぷん さとう ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま		
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく かつおぶし わかめ	牛乳 まぐろ しろみざかな とりにく	牛乳 さんま ちくわ とりにく あつあげ みそ		
	みどりのなかま	にんにく しょうが ねぎ もやし ピーマン レモン ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ごぼう こんにゃく しょうが ピーマン しめじ ねぎ だいこん	きゅうり もやし しいたけ ゆかり ごぼう にんじん たまねぎ		
						 やりがちなマナー違反 さしばし  よせばし  わたしばし 

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。