

夏休みが終わり、学校生活が再開します。元気に
すくすためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ
生活リズムをととのえることが大切です。



本日の給食は
コチラから



除去対象献立名

[illegible]

よくかんで食べる子元気なさやまっ子

献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量		
十九日 (木)	黒糖パン 牛乳 チキンカツ 玉葱サラダ 洋風たまごスープ (除去食 コンシメスープ)	赤黄	チキンカツ	1個	6	ミニロール 牛乳 なすの トマトソース パスタ 赤魚の バルサミコソース きしゃべつの 青じそサラダ	赤黄	豚肉 マカロニ たまねぎ なす	10 26 22 15	ごはん 牛乳 豚肉と なすのみそ炒め 切干大根の煮物 春雨スープ	赤黄	豚肉 たまねぎ なす	45 15 15 5				
		緑緑	たまねぎ	30	10		緑緑	ピーマン	5		緑緑	ピーマン	5				
		緑緑	きゅうり	10	10		緑緑	にんにく	0.4		緑緑	にんにく	0.3				
		黄緑	にんじん	5	5		緑赤	にんにく	10		赤黄	にんにく	5				
		黄緑	淡口しょうゆ	1.2	1.2		緑赤	水煮トマト	8		赤黄	赤みそ	2				
		黄緑	さとう	0.8	0.8		緑赤	鶏がらスープ	6		赤黄	八丁みそ	1				
		黄緑	すだち果汁	0.5	0.5		緑赤	赤ワイン	6		赤黄	みりん	0.5				
		黄	塩	0.1	0.1		緑赤	トマト	3		赤黄	しょうゆ	0.2				
		黄	塩	0.1	0.1		緑赤	トマト	3		赤黄	塩	0.1				
		黄	油	0.5	0.5		緑赤	コンソメ	1		赤黄	油	0.5				
二十日 (金)	ごはん 牛乳 さばの生姜あん 梅ひじきふりかけ すまし汁 おはぎ	赤赤	●たまご	15	15	ナ ン 牛 乳 キーマカレー フルーツポンチ	赤赤	豚肉	35	大阪狭山市の9月分平均	赤赤	豚肉	62				
		赤赤	レタス	15	15		赤赤	あらびき大豆フレック	7		赤赤	たまねぎ	15				
		赤赤	えのきたけ	8	8		赤赤	にんじん	25		赤赤	にんじん	15				
		赤赤	じゃがいも	7	7		赤赤	えだまめ	15		赤赤	えだまめ	15				
		赤赤	鶏がらスープ	8	8		赤赤	にんにく	0.6		赤赤	にんにく	0.6				
		赤赤	コンソメ	1	1		赤赤	土生妻	0.6		赤赤	土生妻	0.6				
		赤赤	チキンピュイオン	1	1		赤赤	水煮トマト	10		赤赤	水煮トマト	10				
		赤赤	淡口しょうゆ	0.2	0.2		赤赤	トマト	8		赤赤	トマト	8				
		赤赤	塩	0.1	0.1		赤赤	赤ワイン	5		赤赤	赤ワイン	5				
		赤赤	でん粉	2.5	2.5		赤赤	ウスターソース	3		赤赤	ウスターソース	3				
二十四日 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ 枝豆 玉葱のみそ汁	赤赤	さば	1切	1切	ごはん 牛乳 さばの生姜あん 梅ひじきふりかけ すまし汁 おはぎ	赤赤	豚肉	35	文部科学省栄養基準量	赤赤	豚肉	65				
		赤赤	塩	0.2	0.2		赤赤	あらびき大豆フレック	7		赤赤	たまねぎ	15				
		赤赤	油	0.3	0.3		赤赤	にんじん	25		赤赤	にんじん	15				
		赤赤	土生妻	0.2	0.2		赤赤	えだまめ	15		赤赤	えだまめ	15				
		赤赤	シンジジャーパウダー	0.01	0.01		赤赤	にんにく	0.6		赤赤	にんにく	0.6				
		赤赤	うるめさば節	0.3	0.3		赤赤	土生妻	0.6		赤赤	土生妻	0.6				
		赤赤	淡口しょうゆ	0.8	0.8		赤赤	水煮トマト	10		赤赤	水煮トマト	10				
		赤赤	みりん	0.3	0.3		赤赤	トマト	8		赤赤	トマト	8				
		赤赤	塩	0.1	0.1		赤赤	赤ワイン	5		赤赤	赤ワイン	5				
		赤赤	でん粉	0.2	0.2		赤赤	ウスターソース	3		赤赤	ウスターソース	3				
二十五日 (水)	ごはん 牛乳 さばの生姜あん 梅ひじきふりかけ すまし汁 おはぎ	赤赤	豆腐	10	10	ごはん 牛乳 さばの生姜あん 梅ひじきふりかけ すまし汁 おはぎ	赤赤	豚肉									

せい かつ
生活リズムをととのえよう

わたしたちの体には、1日のリズムを刻む「体内時計」があります。この体内時計のリズムが乱れると、体調不良を招くといわれています。生活習慣が乱れないように、規則正しい生活を送ることが大切です。

あさ せい かつ かき
朝ごはんは生活リズムをととのえる鍵

ヒトの体内時計は、24時間より少し長い周期になっています。地球は「1日24時間」のため、放っておくと少しずつリズムがずれていきます。

朝ごはんと朝の日の光を浴びると、このずれをリセットできます。早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることは生活リズムをととのえることにつながるのです。



さんしょく えいよう きそくただ た
三食を栄養バランスよく規則正しく食べる

がつ がある 日も 休み の 日も、 同様 じ 時間 に 食事 を と る こ と で
 生活 リズム が と の き ま す。 朝・ 昼・ 夕 の 三食 を 規則 正 し く
 食 べ る よう に し ま し ゃ う。 ま た、 健康 な 生 活 を 送 る た め に は
 栄 養 バランス の よ い 食 事 を と る こ と が 大 切 で す。 主 食・ 主 菜・ 副 菜・ 汁 物 が そ う よう に 心 が け て く だ さ い。



夜に、スマートフォン（スマホ）やゲーム機、テレビなどから出る強い光を浴びると、体内時計のリズムが乱れて、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりします。こげんあかあかめい、寝る2〜3時間前には、スマホなどの使用を避けることを推奨しています。

参考文献 文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」
『中学校保健体育』油田研行、大池、善美ほか20名著、大日本図書刊行

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html



QRコード