

給食だより 9月



永山西小学校

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活を振りかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



生活リズムをととのえるためには、**早起き・早寝・朝ごはんを心がける**ことが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が自覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを亂させる原因になります。

寄贈

☆旭高砂牛☆

酒粕をエサに
混ぜて肉質が
柔らかくなっています！



月	火	水	木	金
《2》	《3》	《4》	《5》	《6》
わかめごはん 牛乳 みそ汁（さつまいも） 厚焼きたまご	ミルクパン 牛乳 アルファベットスープ コロッケ 二色ソテー	ごはん 牛乳 もやしのたんたん味噌汁 さば照り焼き	米粉バターぱん 牛乳 ミネストローネ カレーポテト（チーズ）	ごはん 牛乳 旭高砂牛カレー 福神漬け フルーツあわせ
《9》	《10》	《11》	《12》	《13》
ごはん 牛乳 韓国風みそ汁 変わりきんぴら 味付きのり	小ごはん 牛乳 醤油ラーメン 揚げコーン焼売 バナナ	ごはん 牛乳 親子丼（豆腐入り） みそ汁（切り干し大根）	米粉コッペパン 牛乳 ポトフ チキンナゲット プロッコリー ドレッシング	ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ汁 ほっけ塩焼き
《16》	《17》	《18》	《19》	《20》
けいろうひ 敬老の日	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのごまナムル お月見団子	ごはん 牛乳 五目煮 いわしの梅煮	食パン 牛乳 ベイクドボテトスープ ハムカツ 温野菜 ソース	ごはん 牛乳 どさんこ汁 さつま揚げの煮物 バナナ
《23》	《24》	《25》	《26》	《27》
ぶりかえきゅうじつ 振替休日	ごはん 牛乳 チキン&たまごカレー 福神漬け スライスピайн	ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の炒め煮 おひたし	ソフトフランスパン 牛乳 クリーム煮 肉団子 キャベツソテー	小ごはん 牛乳 うどん（たまご） 春巻き オレンジ
《30》	<p>苦手な野菜 No. 1 !</p> <h3>ゴーヤの苦みを抑える方法</h3> <p>ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿にはほとんど含まれていません。そのため、綿をしつかり取り除く必要があります。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下茹でをしたりする方法があります。</p>			

※魚には骨があります。気を付けて食べましょう。