

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



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、脳や体が目覚めます。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、生活リズムを乱れさせる原因になります。

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、前日の生活をふ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、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



奇贈

☆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》 わかめごはん 牛乳 みそ汁（さつまいも） 厚焼きたまご	《3》 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	《4》 ごはん 牛乳 もやしのたんたん味噌汁 さば照り焼き	《5》 ごはん 米粉バターパン 牛乳 ミネストローネ カレーポテト（チーズ）	《6》 ごはん 牛乳 旭高砂牛カレー 福神漬け フルーツあわせ
《9》 ごはん 牛乳 韓国風みそ汁 かわりきんぴら 味噌汁のり	《10》 小ごはん 牛乳 醤油ラーメン 揚げコーン焼売 パナナ	《11》 ごはん 牛乳 おやこどん（豆腐入り） みそ汁（切り干し大根）	《12》 ごはん 米粉コッペパン 牛乳 ポトフ チキンナゲット ブロッコリー ドレッシング	《13》 ごはん 牛乳 鶏ちゃんご汁 ほっけ塩焼き
《16》 敬老の日	《17》 ごはん 牛乳 すぶた もやしのごまナムル お月見団子	《18》 ごはん 牛乳 ごもくに 五目煮 いわしの梅煮	《19》 食パン 牛乳 バイクドポテトスープ ハムカツ 温野菜 ソース	《20》 ごはん 牛乳 どさんご汁 さつま揚げの煮物 パナナ
《23》 振り替え休日 振替休日	《24》 ごはん 牛乳 チキン&たまごカレー 福神漬け スライスパン	《25》 ごはん 牛乳 なまめ 生揚げと豚肉の炒め煮 おひたし	《26》 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	《27》 小ごはん 牛乳 うどん（たまご） 春巻き オレンジ
《30》 ごはん 牛乳 だんご汁 高野豆腐の炒め煮	<div> 苦手な野菜 No. 1? ゴーヤの苦みを抑える方法 </div> <div> <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、綿をしっかりと取り除く必要はありません。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、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。</p> </div> <div> </div>			

※魚には骨があります。気を付けて食べましょう。