



れいわ ねん がつ 令和4年8月22日発行
 にちはつこう にしかぐらしょうがっこうだんとう 西神楽小学校担当
 はなやま 花山

9月 給食だよ!



こん げつ の 目標

せいかつ 生活リズムを ととの 整えよう

おねがい

きゅうしょくひ きじつ 給食費は期日までの のうにゅう 納入をお願いします。

きゅうしょく しょくざい ほご 給食の食材は保護 者の皆様からの 給食費 で購入しています。

生活リズムをととのえ、毎日元気に過ごそう!

生活リズムが崩れると現れやすい症状

あさ 朝、すっきり起きられない!



ひる 日中、ずっと眠い



きぶん 気分、体調が悪い



人間の体は夜に寝て、朝から昼は食べて動いて、うんちを出すことでうまく働かれています。そのため、規則正しい生活は生きていく上でとても重要です。夏休みで崩れた生活リズムは、まずは質の良い睡眠で取り戻していきましょう。

質の良い睡眠をとるためにはココに注目!!

				リソウ すいみん じかん 理想の睡眠時間は? しょうがくせい 小学生 9~11時間 ちゅうがくせい こうこうせい 中学生・高校生 8~10時間 ちとせ 大人(16~64歳) 7~9時間
①朝、起きたら太陽の光を浴びる。	②日中は体を動かす。	③寝る時間を決める。	④寝る1時間前には、スマホ等を使わない。	

今月の給食について

まいつき 毎月、旬の食材や特別献立について紹介します。
 こんだてひょう 献立表と合わせてご注目ください。

★旭川産牛肉「旭高砂牛」★

(株)ひかり牧場さんから、「旭川で生産されている牛肉を地元の子どもたちへ」と、高砂酒造の酒粕を飼料に混ぜて育てた「旭高砂牛」を西神楽小に寄贈していただけることになりました!!
 6日(火)に旭高砂牛肉豆腐として給食に登場するので、みなさんお楽しみに♪

おすすめ 給食レシピ

ジンギスカンの 米粉揚げ

今月の給食レシピは、リクエストのあった、ご当地グルメ?の『ジンギスカンの米粉揚げ』です!!
 あっという間に作り方を覚えられます!!ぜひ、お子さんとご家庭で作ってみてはいかがでしょうか?

材料

- ・米粉(片栗粉でもOKです!)…適量
- ・味付きジンギスカン…お好みの量
- ・揚げ油…適量



作り方

- ①汁気を切ったジンギスカンに米粉をまぶす。
- ②180℃くらいの油で揚げる。
- ③しっかり油をきって、もりつけて完成です♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>こんげつ もくひょう 今月の目標</p> <p>せいかつ 生活リズムを ととの 整えよう</p>	<p>がつ へいきんえいようか 9月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> ●エネルギー(650kcal) 628Kcal ●たんぱく質(21.1g-32.5g) 25.7g ●脂質(14.4g-21.6g) 19.8g ●食塩(2.0g未満) 2.1g 		<p>1日 568kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・沢煮椀 ・ふきの炒め煮 ・りんご 	<p>2日</p> <p>ちいき 地域ふれあいの日</p>
<p>5日 669kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦入わかめごはん ・フィッシュボール ・吉野煮 ・厚焼き卵 ・オレンジ 	<p>6日 654kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・旭高砂牛肉豆腐 ・ごまあえ ・冷凍パイ <p>旭高砂牛を食べようデー</p>	<p>7日 590kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・和風フイヤベース ・ハムカツ ・温野菜 	<p>8日 613kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・根菜のみそ汁 ・野菜のオイスター炒め ・お月見梨ゼリー 	<p>9日 682kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(小) ・きざみきつねうどん ・とり天 ・バナナ ・カシューナッツ
<p>12日 702kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・エビカレー ・福神漬 ・フルーツポンチ 	<p>13日 715kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ちぎり団子汁 ・さば西京焼き ・グレープフルーツ 	<p>14日 508kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉バターパン ・五色スープ ・チーズポテト ・キウイフルーツ 	<p>15日 621kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐の親子卵とじ ・青梗菜のあえもの 	<p>16日 543kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(小) ・ふるさとラーメン ・たこ焼き(2コ) ・バナナ
<p>19日</p> <p>敬老の日</p>	<p>20日 556kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・おでん ・豆苗の中華あえ ・オレンジ 	<p>21日 611kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉コッペパン ・さつまいもと栗のシチュー ・ホキフライ ・ブロッコリーのドレッシングあえ 	<p>22日 573kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・どさんこ汁 ・きくらげと根菜の炒め煮 ・りんご 	<p>23日</p> <p>秋の日の</p>
<p>26日 730kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・チキンカレー ・福神漬 ・フルーツのぶどうゼリーあえ 	<p>27日 727kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・生揚げと豚肉の炒め煮 ・カニシュウマイ(2コ) ・グレープフルーツ 	<p>28日 659kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・酢豚 ・からしあえ 	<p>29日 658kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏ちゃんこ汁 ・いわしの梅煮 ・梨 	<p>30日 557kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・ポークとポテトの洋風煮込み ・ほうれん草オムレツ ・ミニトマト(2コ)