

らんちたいは 8月

今日から、2学期……

皆さん、元気に登校できましたか？

『どうしたんだろう？わたし（ぼくの）体』と思っている人はいませんか？

休み中、好き嫌いしないで食事は出ましたか？

冷たい物ばかり食べたり飲んだりして、食事ができなかったという人は、いませんか？

早く生活のリズムを取り戻して、2学期元気いっぱい過ごしましょう。

朝食をしっかりと！

脳も
エネルギー
をほしがっ
ています。

朝は一日の出発点です。

寝ていた頭も活動を開始するときです。

朝ご飯を食べると眠っていた頭や体の筋肉も目覚め、活動を始めます。

朝食を食べないと…



●睡眠中もエネルギーは使われているので、朝食で補わないと不足状態になります。

夕食を7時に食べたら、翌日の給食までは17時間もありません。



●脳もエネルギー不足、集中力記憶力も低下し、イライラすることにもなります。



●貧血、腹痛、体のたるさなど、体調不良の原因になります。

休み中は、ついつい夜更かしをしたり朝寝をしたり、朝食も食べたり食べなかったり心当たりの人はいませんか？

朝食は大事な一日のエネルギー源です。

しっかりと食べるようにしましょうね。

紋別市潮見地区共同調理場

		献立名	おもな材料名		
			血や肉になるもの	働く力になるもの	体の調子を整えるもの
18	火	チキンカレー ふくしん漬け コールスローサラダ	鶏肉	米 芋 油	玉葱 人参 セロリ 生姜 にんにく キャベツ コーン
19	水	ミルクパン 焼きそば フルーツポンチ	豚肉	パン 蒸し 麺	玉葱 人参 キャベツ 桃 みかん パイン缶
20	木	ごはん さば味噌に スタミナサラダ すまし汁	サバ味噌 豚肉 豆腐	米 油 でん粉 芋	人参 ねぎ グリーンピース
21	金	ごはん ふんわりシューマイ すき焼き	豚肉 焼き豆腐 焼きちくわシューマイ	米	白菜 人参 たけのこ 玉葱 ねぎ
24	月	ごはん 竹輪の磯部揚げ 味のり 春雨サラダ レタススープ	やきちくわ 卵 ハム ベーコン 味のり	米 油 ごま油 春雨	きゅうり 人参 レタス しめじ
25	火	ごはん 豚肉の甘辛煮 ほうれん草おひたし キムチスープ	豚肉 豆腐	米 油 ごま	白菜 ほうれん草 玉葱 しいたけ ねぎ キムチ
26	水	コッパン クリスピーチキン サラダ 白菜とベーコンのスープ チョコジャム	鶏肉 ベーコン	パン 油	キャベツ みかん缶 白菜 人参
27	木	ごはん さんま生姜に マーボーナス みそ汁 のりふり	さんま 生姜に豆腐 豚挽き肉 わかめ	米 油 ごま油 でん粉	なすび 生姜 人参 ねぎ しいたけ
28	金	鮭わかめごはん とり天 キャベツ炒め みそ汁	ささみ 卵 天ぷら あげ	米 油 芋	キャベツ 人参
31	月	ハヤシライス ヨーグルト	豚肉 生クリーム ヨーグルト	米 油	玉葱 人参 大豆

◇献立は材料の都合で、連絡なしで変更する場合があります。

◇牛乳は毎日つきます。

みんなの



休み中、不規則な生活と冷たい食べ物、飲み物などをとりすぎて胃をやられてる人はいませんか？

は元気ですか？

