

# 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時間もあります。



●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<br>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<br>にんにく キャベツ コーン |
| 19 | 水 | ミルクパン 焼きそば<br>フルーツポンチ                   | 豚肉                     | パン 蒸し 麺        | 玉葱 人参 キャベツ<br>桃 みかん パイン缶      |
| 20 | 木 | ごはん さば味噌に<br>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<br>グリーンピース              |
| 21 | 金 | ごはん ふんわりシューマイ<br>すき焼き                   | 豚肉 焼き豆腐<br>焼きちくわシューマイ  | 米              | 白菜 人参 たけのこ<br>玉葱 ねぎ           |
| 24 | 月 | ごはん 竹輪の磯部揚げ 味のり<br>春雨サラダ レタススープ         | やきちくわ 卵 ハム<br>ベーコン 味のり | 米 油 ごま油<br>春雨  | きゅうり 人参 レタス<br>しめじ            |
| 25 | 火 | ごはん 豚肉の甘辛煮<br>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<br>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<br>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<br>白菜 人参            |
| 27 | 木 | ごはん さんま生姜に<br>マーボーナス みそ汁 のりふり           | さんま 生姜に豆腐<br>豚挽き肉 わかめ  | 米 油 ごま油<br>でん粉 | なすび 生姜 人参<br>ねぎ しいたけ          |
| 28 | 金 | 鮭わかめごはん とり天<br>キャベツ炒め みそ汁               | ささみ 卵 天ぷら<br>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<br>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？

