
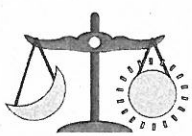



月	火	水	木	金
	1 ビビンバ (焼肉・ソウ) 牛乳 麦ごはん 味噌汁 揚げ物	2 フルーツ和え フランクフルト 牛乳 (杏とリンゴ) フルト 焼きそば 小型パン	3 ししゃもの石焼揚げ 牛乳 のり佃煮 麦ごはん 味噌汁	4 梨 牛乳 マカロニサラダ 南蛮のゴロッケ カレーピラフ
7 鮭のハーブパン粉焼き 牛乳 パイン 黒パン ミネストローネ	8 いい歯の日 牛乳 豚肉のごま揚げ 麦ごはん 具だく味汁	9 白アロスヨーグurt 牛乳 チンジャオロース 焼きそば ラーメン しょうゆラーメンのスープ	10 和風煮込みハンバーグ 牛乳 麦ごはん きん汁	11 魚肉の南蛮漬り 牛乳 麦ごはん 具だく味汁
14 オレンジ 牛乳 タンドリーチキン ベジタブル いちご シヤム 木物入り食パン ゼリー スープ	15 厚揚げのせぼろ あんかけ 牛乳 ひじき ぶりかけ 麦ごはん 味噌汁	16 小松菜のソテー ココア きぼこーす 牛乳 ソフト麺 (5) ソナトソース	17 マンボウ 魚の高麗焼 牛乳 麦ごはん	18 食育の日 牛乳 野菜の肴物 可樂ゼリー 玉子焼 (便所) 鶏肉の唐揚げ
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 海藻サラダ オムレツ 牛乳 スパゲティ ナポリタン 小型パン	24 冷感みかん 牛乳 西条豚 麦ごはん くらげ スープ	25 ヨーグurt 牛乳 福神漬 かつおのソテー 秋野菜 麦ごはん カレー
28 アルバーゼー ママのレモンソース 牛乳 レーズンパン 南蛮入り 豚肉スプ	29 秋刀魚の塩焼き 牛乳 麦ごはん 里芋の味噌汁	30 柿 牛乳 法蓮草のあめ煮 大学芋 麦ごはん うどん 小型パン		

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

夏の疲れが出ていませんか？

9月が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。蒸し暑い日は、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



伝えよう日本の味

《秋刀魚》

「秋刀魚」の脂には「EPA」や「DHA」などコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分など体に良い栄養素がたくさん含まれています。

《ぶどう》

ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果実です。種のない「デラウェア」、緑色をした「マスカット」、「巨峰」は、他の「ぶどう」と比べて、実が大きく、果汁も多く甘いので「ぶどうの王様」と呼ばれています。

《梨》

ほとんどが水分でジュージューな甘さがあります。「梨」には、体の熱を下げたり、疲れを回復させたりする働きがあり、体をすっきりさせてくれます。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかりと力を発揮することができます。



ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ!