



*今月の目標

～生活リズムをととのえよう～

日	曜	献立名	きいろの食品		あかの食品	みどりの食品	EAF-Local	備考
			熱や力になる		血や肉や骨になる	からだの調子をととのえる		
20	火	ごもくみそしる ポテトピザ うめぼし ゴーヤチャンプルー	ごはん さといも じゃがいも ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ みそ チーズ たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ あかピーマン うめぼし ゴーヤ ピーマン たまねぎ キャベツ	632		
21	水	あっさりコーンスープ ハンバーグケチャップソース いんげんサラダ	パンズパン さとう パンこ オリーブゆ	牛乳 ぎゅうにく とりにく ツナ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン さやいんげん きゅうり あかピーマン もやし	628 771		
22	木	とうがんじる シラのやさいあんかけ ほうれんそうのからしあえ	ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 とりにく なると シラ かまぼこ	ほししいたけ とうがん しめじ ねぎ たけのこ あかピーマン もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	541 691		
23	金	なつやさいカレー チキンカツ トマトサラダ レモンソーダゼリー	ごはん ドレッシング じゃがいも パンコルウ あぶら レモンソーダゼリー	牛乳 ツナ ぶたにく とりにく	しょうが にんにく かぼちゃ あかピーマン ブロッコリー もやし キャベツ なす たまねぎ	816 997	器さに 打ち餅つ ゆ振献立 スプーン	
26	月	はるさめスープ ベストサンド せとふりかけ きゅうりのすのもの	ごはん さとう はるさめ ふりかけ こむぎこ パンこ	牛乳 ほたて なると ハム チーズ かまぼこ わかめ	にんじん ほししいたけ ブロッコリー-くき もやし きゅうり だいこん	631 764		
27	火	モロヘイヤスープ てりやきチキン パンサンデー	ごはん さとう	牛乳 わかめ とりにく とうふ なると ちゅうかくらげ	しめじ モロヘイヤ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	557 706		
28	水	ミートソース だだちやまめ かぼちゃチーズコロッケ れいとうみかん	ソフトめん あぶら パンこ さとう	牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ グリンピース トマト だだちやまめ みかん かぼちゃ	784 967		
29	木	なめこじる とりのからあげ かいそうサラダ ねりうめ やきプリンタルト	ごはん でんぶん あぶら やきプリンタルト	牛乳 かいそう みそ とうふ とりにく	だいこん なめこ ねぎ しょうが こんにやく コーン ブロッコリー うめびしお	735 901	高橋小 お好み献立	
30	金	カミカミスープ えびとやさいのつつみむし トマトドライカレー	ごはん ルウ あぶら こむぎこ	牛乳 なると わかめ えび たらすりみ ぶたにく ひよこまめ	にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん ゆきのした にんにく えだまめ ごぼう たけのこ ねぎ たまねぎ トマト	591 795	カミカミ 献立 スプーン	

みんなで



をのりきろう!!

みなさん、暑さに負けず、元気いっぱいですか？2学期になっても、まだまだ厳しい暑さが続きます。夏バテで食欲がわからない子もいるかもしれません。

給食では、今月も栄養たっぷりの夏野菜がたくさん登場します。夏野菜をたくさん食べて、夏バテ解消！暑い夏をのりきりましょう！

20日(火) ゴーヤ

- ・食欲アップ
- ・あつい体を冷やす



22日(木) とうがん

- ・カゼ予防



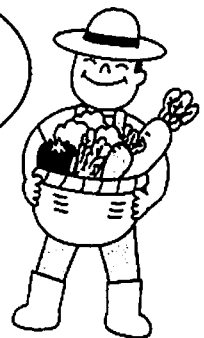
27日(火) モロヘイヤ

- ・体の疲れをとる
- ・胃の調子をととのえる



23日(金) かぼちゃ

- ・目を健康に保つ
- ・便通をよくする



28日(水) だだちやまめ

- ・鉄分強化
- ・スタミナアップ

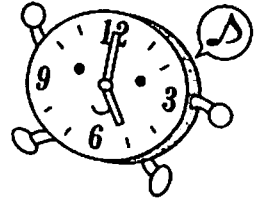


なつやすみ こうはん
夏休み後半になったら...

もうすぐ2学期...生活のリズムは大丈夫?

楽しかった夏休みも残りわずかとなりました。

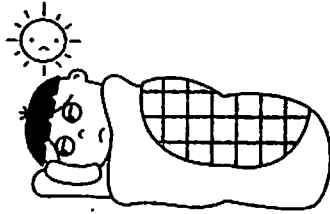
まもなく2学期が始まりますが、生活のリズムがくずれてはいませんか?



? こんな人はいませんか?



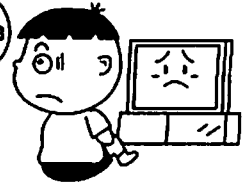
★朝礼でたおれたりする。



★寝起きが悪く、午前中、体がだるい。



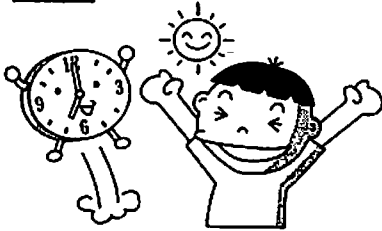
★走ると息切れがし、おなかがいたくなる。



★夜おそい時間になると目がさえる。

9月になってもまだまだ暑い日が続くそうです...もし、心当たりがあれば、元のペースを取りもどすために次の4つのポイントに気をつけてみましょう。

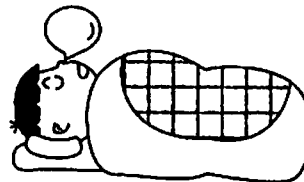
! 元のペースを取りもどすためのポイント



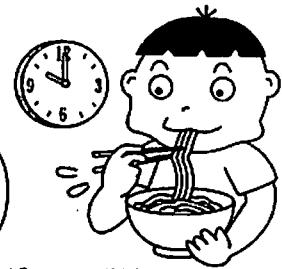
①朝は決まった時間に起きましょう。



②朝食をしっかり食べましょう。



③夜ふかしをひかえ、決まった時間に寝るようにしましょう。



④夜おそい時間に食べる習慣がついてしまった人は、できるだけひかえましょう。

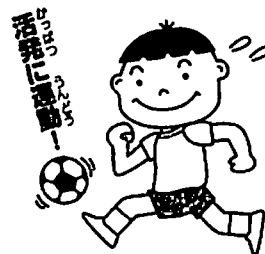
そして、早寝・早起きをして、生活のリズムが整うと...

◎十分な朝ごはんでは体や脳が目覚めます!

◎授業に集中できるようになります!

◎活発に運動ができるようになります!

◎規則正しい排便の習慣がつかます!



お知らせ

6月24(月)~7月12(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素・セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。また、ホームページでは、食材の産地とおすすめレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。(天童市学校給食センターホームページアドレス: <http://www.city.tendo.yamagata.jp>)