

朝食を食べよう

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？
朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない大切な食事です。早寝・早起きを心がけて、朝食を食べて登校できると良いですね。



朝食の三つの効果

あたまはっきり



脳は寝ている時もエネルギーを使うので、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝食を食べるとエネルギーが補給されるので、午前中の授業に集中できます。

げんきぱっちり



寝ているときは体温が低下しています。朝食を食べることで血流がよくなり、体温が上がるため体が活動しやすい状態になります。

おなかスッキリ



朝食を食べることでおなかを刺激され、排便が促されます。体内のリズムが整います。

今月の給食予定

8月27日(水)
第二中給食開始

8月28日(木)
一ノ木戸小給食開始

9月16日(火) 第二中なし

9月22日(月) 一ノ木戸小なし

	月	火	水	木	金													
こんだて	<p>簡単!朝食レシピ ふわふわたまごスープ</p> <p>【材料 4人分】 玉葱 1/3個 にんじん 1/4本 キャベツ 2枚 コンソメ 適量 しょうゆ 小さじ1/2 塩 ふたつまみ こしょう 適量</p> <p>【作り方】 ①玉ねぎ⇒スライス キャベツ⇒短冊切りにんにんじん⇒いちよう切り ②玉ねぎ、にんじんを煮て、軟らかくなったらキャベツを入れる。 ③★で味付けする。 ④★を混ぜ合わせる。鍋に回し入れ、蓋をして卵が浮き上がってきたら火を止める。 ⑤(あれば)パセリを飾る。</p> <p>※一年中手に入りやすい野菜で作ることができます。 ※他の料理にもよく使う野菜なので、まとめて切っておき、朝食用に少し取っておくと簡単になります。</p>		<p>27</p> <p>だいずとポテトのカレーあけ 牛乳 けいはんのぐ *ごはんのせてスープをかけてたべよう むぎごはん けいはんのスープ</p>	<p>28</p> <p>もやしのナムル 牛乳 あつやきたまご ピーマンいりしそみそ ごはん やさいのわふうコンソメに</p>	<p>29</p> <p>いそかあえ 牛乳 さばのピリからだれ ごはん しおちゃんこスープ</p>	<p>野菜の日献立</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>629 kcal</td> <td>中</td> <td>746 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>24 g</td> <td>中</td> <td>28 g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>1.6 g</td> <td>中</td> <td>2 g</td> </tr> </table>	小	629 kcal	中	746 kcal	小	24 g	中	28 g	小	1.6 g	中	2 g
小	629 kcal	中	746 kcal															
小	24 g	中	28 g															
小	1.6 g	中	2 g															
エネルギーたんばく質	小 648 kcal 中 779 kcal 小 30.6 g 中 35.8 g		小 601 kcal 中 755 kcal 小 23 g 中 28.3 g	小 633 kcal 中 743 kcal 小 23.1 g 中 26.4 g	小 657 kcal 中 814 kcal 小 29.8 g 中 35.8 g													
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g		小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.9 g													
あか	ふたたく みそ かいそうミックス ツナ ぎゅうにゅう		ししゃも あおのり かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ツナ もずく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	ふたたく あぶらあげ みそ とうにゅう ひじき ツな みそ ぎゅうにゅう													
みどり	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ しめじ えのきたけ トマト キャベツ きゅうり		いとうり もやし きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	たまねぎ トマト こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ	はくさいキムチ もやし はくさい にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり													
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ		ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ごはん オリブゆ さとう じゃがいも ノンケチャマヨネーズ	こめこめん ごま さとう あぶら ホットケチャマヨネーズ													
こんだて	<p>9/1</p> <p>サラダようあげシューマイのかわ 牛乳 バリバリサラダ トマみそ むぎごはん カレーふたどんのぐ</p>	<p>2</p> <p>いとうりのちゅうがあえ 牛乳 ししゃもいそペフライ ごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>3</p> <p>マスタードポテトサラダ 牛乳 ハンバーグトマトソース ごはん もずくのスープ</p>	<p>4</p> <p>こくとうみそむしパン 牛乳 ひじきのマリネ こめこめん とうにゅうキムチスープ</p>	<p>5</p> <p>おかかサラダ 牛乳 とりのレモンあえ ごはん もやしのみそしる</p>													
エネルギーたんばく質	小 648 kcal 中 779 kcal 小 30.6 g 中 35.8 g	小 601 kcal 中 755 kcal 小 23 g 中 28.3 g	小 633 kcal 中 743 kcal 小 23.1 g 中 26.4 g	小 657 kcal 中 814 kcal 小 29.8 g 中 35.8 g	小 683 kcal 中 803 kcal 小 26.4 g 中 30.7 g													
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.4 g													
あか	ふたたく みそ かいそうミックス ツナ ぎゅうにゅう		ししゃも あおのり かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ツナ もずく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	ふたたく あぶらあげ みそ とうにゅう ひじき ツな みそ ぎゅうにゅう													
みどり	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ しめじ えのきたけ トマト キャベツ きゅうり		いとうり もやし きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	たまねぎ トマト こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ	はくさいキムチ もやし はくさい にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり													
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ		ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ごはん オリブゆ さとう じゃがいも ノンケチャマヨネーズ	こめこめん ごま さとう あぶら ホットケチャマヨネーズ													
こんだて	<p>8</p> <p>えだまめとわかめのサラダ 牛乳 ますのあまざけみそやき ごはん しおごうじる</p>	<p>9</p> <p>なし 牛乳 きりぼしだいごんのごまサラダ ふわふわ むぎごはん たまごどんのぐ</p>	<p>10</p> <p>じゃがいものきんぴら 牛乳 とりにくのスパイスあけ ごはん キャベツのみそしる</p>	<p>11</p> <p>フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 シューマイ キムタクごはん ワンタンスープ</p>	<p>12</p> <p>コールスローサラダ 牛乳 メンチカツのソースかけ さんじょうこむぎいりコッパ トマトいりやさいスープ</p>													
エネルギーたんばく質	小 594 kcal 中 704 kcal 小 30.7 g 中 35.9 g	小 577 kcal 中 685 kcal 小 23.4 g 中 26.7 g	小 686 kcal 中 811 kcal 小 25.5 g 中 29.4 g	小 587 kcal 中 734 kcal 小 23.9 g 中 29.5 g	小 589 kcal 中 727 kcal 小 22.6 g 中 27 g													
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.5 g													
あか	マス みそ わかめ ハム ふたたく なまあげ ぎゅうにゅう		とりにく とうふ たまご ツな ぎゅうにゅう	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ふたたく ポークシューマイ なた とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう													
みどり	しょうが キャベツ えだまめ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ こんにやく ねぎ		しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ きりぼしだいごん きゅうり キャベツ なし	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにやく ピーマン たまねぎ キャベツ えのきたけ	ねぎ いら しょうが にんにく たくあん はくさいキムチ にんじん もやし メンマ しいたけ こまつな みかん ハイン おとうり りんご													
き	ごはん あぶら じゃがいも		むぎごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ごはん ごまあぶら さとう ごま かくぎりゼリー													



都合により献立の一部が変更になる場合があります。

★エネルギー・たんばく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。
★給食だよりは三条市ホームページの《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。

- 当てはまるところにチェック☑をしましょう。
- 暑さで食欲が落ちている。
 - 朝食を食べないことがある。
 - 好き嫌いが多く、苦手なものを残しがち。

⇒ ひとつでも当てはまる人は…

成長期や運動量の多い人もなりやすいよ

貧血

なる可能性が高くなります

What is ひんけつ?

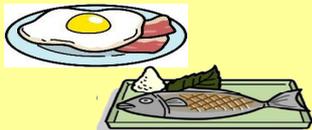


血液中の鉄は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄が不足すると酸素がうまく運ばず「疲れる」「集中できない」のような症状が現れます。

貧血を予防する食事のポイント

◎ 食事の量が少ないと貧血になりやすくなるため、1日 3食 食べましょう!!

主菜を毎食食べる。



主菜はたんぱく質を多く含む食品を使った料理です。

ビタミンCは鉄分の吸収を助ける。



ビタミンCは野菜や果物に含まれます。

鉄分が多く含まれる食材を選んで食べる。



青い葉の野菜、あさり、ひじき、レバー、大豆製品

	月	火	水	木	金	
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 牛乳 (しゅしよく) 主食 (ふくさい) 副菜	16 きりこぶに さけのしおこうじパンこやき 牛乳 ごはん とうふのみそしる	17 こんにゃくサラダ レバーとポテのケチャップあえ 牛乳 ごはん わかめスープ	18 ごまたんたんスープ ぶどうヨーグルト 牛乳 むぎごはん ねぎしおぶたどんのく	19 ごまこうじあえ ぎばのカレーやき 牛乳 ごはん きのこわかめずつたでじる	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 606 kcal 中 - kcal 小 28.9 g 中 - g 小 2.6 g 中 - g	小 648 kcal 中 754 kcal 小 25.1 g 中 28.6 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 643 kcal 中 758 kcal 小 28.8 g 中 33 g 小 2.1 g 中 2.7 g	小 635 kcal 中 752 kcal 小 26.3 g 中 31 g 小 1.9 g 中 2.4 g	
	あか	体を成長させるもとになる食品	サケ ぶたにく こんぶ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたレバー みそ ツナ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	サバ あぶらあげ わかめ だいず みそ ぎゅうにゅう
	みどり	体のちよよしそとでえる食品	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく たまねぎ こまつな	しょうが にんじん きゅうり こんにゃく キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ねぎ にんじん もやし にら レモン にんにく しょうが メンマ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	こまつな キャベツ にんじん しめじ えのきたけ
	き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん はちみつ ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりに じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	むぎごはん あぶら かたくりに ごまあぶら ツोक ごま	ごはん ごま じゃがいも
こんだて	22 かいそうサラダ とりにくのトマトチーズやき 牛乳 ごはん キャベコーンスープ	郷土料理紹介 「糸うりの酢物」  南瓜(かぼちゃ)の仲間 で、加熱をすると果肉が そうめん状にほぐれること から、「そうめんかぼ ちゃ」や「金糸瓜」とも 呼ばれています。		24 くきわかめのきんぴら ホキとだいずのレモンあえ 牛乳 ごはん すましじる	25 じゃこいりサラダ スタミナどんのぐ みかんゼリー 牛乳 ごはん あさりいり スープ	26 のりずあえ いかのチリソース 牛乳 ごはん とんじる
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 - kcal 中 772 kcal 小 - g 中 30.6 g 小 - g 中 3.3 g	小 602 kcal 中 709 kcal 小 25.9 g 中 29.8 g 小 3 g 中 3.6 g	小 602 kcal 中 701 kcal 小 26.4 g 中 30.4 g 小 2.7 g 中 3.2 g	小 593 kcal 中 703 kcal 小 27.5 g 中 31.7 g 小 2.1 g 中 2.5 g	
	あか	とりにく チーズ かいそうミックス ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	ホキ だいず くきわかめ さつまあげ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ あさり ぎゅうにゅう	イカ ツナ のり とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	
	みどり	たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな とうもろこし	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな とうもろこし	ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	
	き	ごはん オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも	ごはん かたくりに あぶら さとう ごまあぶら	ごはん あぶら かたくりに ごまあぶら さとう じゃがいも デザート	ごはん かたくりに あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	
こんだて	29 なし だいずいりサラダ 牛乳 むぎごはん ハヤシソース	30 パンバンジーサラダ しろみぎかなのマヨコーンやき 牛乳 ごはん じゃがいもの みそしる	フレッシュ通信「梨」  三条の大島地区は梨の産地として有名です。幸水、豊水、秋月、新高などがあります。上品な甘みとシャリシャリした食感を楽しんでくださいね。			今月の三条産品 こまつな なし アスパラガス 給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 621 kcal 中 739 kcal 小 23.9 g 中 27.4 g 小 2.1 g 中 2.5 g	小 604 kcal 中 715 kcal 小 28.3 g 中 32.9 g 小 2.1 g 中 2.4 g			
	あか	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	ホキ みそ とりにく あぶらあげ とうふ わかめ			
	みどり	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり なし	とうもろこし こまつな きゅうり にんじん きりぼしだいこん えのきたけ たまねぎ			
	き	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシゆ さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも			



都合により献立の一部が変更になる場合があります。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。
★給食だよりは三条市ホームページの《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。