

2024年 8・9月 きゅうしょくだより ①



夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休み明けは夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。 『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。



朝食の大切さについて考えよう

朝食の3つの効果~

頭ハッキリ



脳は、寝ている時も働いているので、朝起きた時はエネルギー不足の 状態です。朝食は脳へのエネルギー 補給になり、午前中の授業にも集中



寝起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、体が 活動しやすい状態になりま

お腹スッキリ



毎日の排便はとても大切な とです。食べることでおな ことです。良へること いっな かが刺激され、排便が促され

8・9月の 給食の予定



8月29日 (木) 第二中 給食開始

8月30日(金) ーノ木戸小 給食開始

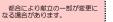
9月17日(火) 第一山なし

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、朝食をしっ かり食べて登校できると良いです













貧血に気をつけよう

暑さで食欲が落ちたり、朝食を抜いたりして食事量が減ってしまうと、貧血になりやすくなります。小学校高学年から中学生は、成長期も重なり、特に貧血になりやすい時期です。しっかり食べて貧血を予防しましょう。

貧血ってなあに?

血液中の鉄分は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割を しています。貧血で鉄分が不足すると酸素がうまく運べず、下のような症状があらわれます。



疲れやすい



集中できない



食欲がない





なにもしたくない

貧血予防の食事のポイント

1日3食バランスよく!



- ★主菜(たんぱく質)を毎食食べましょう。
- ★野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄分の吸収を 助けます。食後の果物はおすすめです。
- ★青菜、あさり、ひじき、レバー、 大豆製品など、鉄分の多く含まれる 食材を積極的にとるようにしましょう。



	集中できない				
	月	火	水	木	金
	16 ***	17	18	19	20
z	敬老の日	えだまめのフレンチサラダ 牛乳	ビビンバのぐ(ナムル) 牛乳	かいそうサラダ 牛乳	なし / 牛乳
h		ウインナーカレーソース	₩ ピピンバのぐ(にくいため)	■19 さばのしおこうじやき	グリーンサラダ
だ	フレッシュ通信		中学のみチーズ /	合会のロ	
7	「梨」	さんじょうこむぎ	*ごはんにのせてたべよう		
•	三条の大島地区は、梨の	いりコッペパン	ごはん	ごはん ごまみそしる	むぎごはん ハカミングフ
	産地として有名です。幸	11-3	\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		ひととはん ハヤシゾース
	水、豊水、秋月、新高など			食育の日献立	
エネルギー	があります。上品な甘みと	小 617 kcal 中 - kcal	小 582 kcal 中 715 kcal	小 618 kcal 中 735 kcal	小 612 kcal 中 729 kcal
たんぱく質	シャリシャリした食感を楽 しんでくださいね。	小 24.5 g 中 - g	小 25.5 g 中 31.4 g	小 24.1 g 中 28.1 g	小 22.1 g 中 25.5 g
塩分	070 6 17660 1746	小 2.6 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あ		ウインナー ベーコン だいず ぎゅうにゅう	ぶたにく なると とりにく ぎゅうにゅう	サバ かいそうミックス かまぼこ なまあげ	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう
か			チーズ(中学のみ)	みそ ぎゅうにゅう	
みどり		たまねぎ りんご えだまめ ブロッコリー	ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ
8	V CAR	にんじん とうもろこし キャベツ セロリ	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう	しめじ こまつな しょうが	なす しょうが にんにく りんご トマト
	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	さやいんげん にんにく トマト パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	もやし にんじん ねぎ キャベツ メンマ こまつな ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	こまつな キャベツ とうもろこし なし むぎごはん あぶら ハヤシルウ さとう
ŧ	The state of the s	オリーブゆ	ワンタンのかわ	ごま こころ こまめぶら しゃかいも	ر المراج
	23	24	25	26	27
z		かわりきんぴら 牛乳	いそドレあえ		
h	鄉土科理紹介	とりにくのレモンあえ	しろみざかなのマヨコーンやき		いかのかりんあげ
だ	「糸うりの酢の物」	27/2 (6)2 92 65/2	0.20%=1,201(33)	*ごはんにのせてたべよう	
て					あつあげと
•		こはん もずくの	こはん かぼちゃの	ごはん やさいの	こはん やさいの
	南瓜(かぼちゃ)の仲間	とはん おすまし	とはん みそしる	こはれ コンソメに	うまに
	で、加熱をすると果肉がそ				7200
エネルギー	· うめん状にほぐれることか	小 685 kcal 中 808 kcal	小 598 kcal 中 710 kcal	小 666 kcal 中 789 kcal	小 600 kcal 中 704 kcal
	ら、「そうめんかぼちゃ」		{	 	-
たんぱく質塩分	や「金糸瓜」とも呼ばれて	小 25.4 g 中 29.1 g	小 26.3 g 中 30.4 g	小 25.2 g 中 29 g 小 2.1 g 中 2.4 g	小 25.7 g 中 29.5 g
	います。	小 2.1 g 中 2.4 g とりにく さつまあげ もずく とうふ	小 2.1 g 中 2.4 g メルルーサ みそ ハム のり とりにく	小 2.1 g 中 2.4 g ぶたにく だいず ヨーグルト なまクリーム	小 1.4 g 中 1.7 g イカ なまあげ みそ ぎゅうにゅう
あ か	012.90	ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぎゅうにゅう	ウインナー ぎゅうにゅう	1/1 なまめけ みて さゆうにゆう
		ごぼう にんじん レモン こんにゃく	とうもろこし キャベツ こまつな もやし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	こまつな きゅうり もやし あかじそ
み ど り		さやいんげん こまつな えのきたけ ねぎ	にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ	キャベツ こまつな パセリ	こんにゃく キャベツ にんじん さやえんどう
ŋ	/ 33			りんご、おうとう、もも、ラフランス	
ㅎ	63	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら	ごはん あぶら ハヤシルウ じゃがいも	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま
		じゃがいも		ゼリー	じゃがいも さとう
	30	基準	~給食生まれのごちそう	5級介~	今月の三条産品
こ	こまつなのごまいため 牛乳	副菜(ふくさい) 牛乳	1	· IIII	7月77二末年60
h	かぼちゃのひきはくフライ	(主菜(しゅさい)	給食ならではの料理や、給食がきっ		
だ			人気になった料理などを紹介していき	Ξ σ.	4/33
て	かふう	主食	ラ月は		A Report of the last of the la
	\ごはん / しょうが/	(しゅしょく) (ふくさい)	鶏肉のレモンあえ		77.18=+17
	\\ X=7	(0,000,000,000,000,000,000,000,000,000,			アスパラガス ほうれんそう
			を紹介し	ist.	
エネルギー	小 598 kcal 中 740 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	給食に時々登場する「鶏肉のレー	モンあえ」は、もともと旧吉田	
たんぱく質	小 19.5 g 中 22.8 g	小 20.6~31.8g 中 27.5~42.4g	町で人気の給食メニューでしたが	、今では燕市全体のソウル	
塩分	小 1.6 g 中 2 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	フードとして、精肉店や居酒屋、		
あ	ひきにくフライ ぶたにく とうふ あぶらあげ	体を成長させるもとになる食品	ているそうです。三条市のお店で		なし
か	ぎゅうにゅう	からが及じてももにになる良田	粉をまぶしてカラッと揚げた唐揚		こぎつな
み	こまつな もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ	ナの調フォトトのニス会口			
9	こんにゃく えのきたけ	体の調子をととのえる食品	うゆ等で作ったタレに絡めます。		給食のお米は
	ごはん あぶら ごまあぶら ごま		て、タレを全体になじませるのが	、あいしく仕上げるホイント	三条産コシヒカリを
き	かたくりこ	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	だそうです。		使用しています。

都合により献立の一部が変更にな る場合があります。

