



令和4年度

8・9月 きゅうしょくだより

①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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3つの役割～

朝食もバランスよく!

あたまハッキリ



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できます。

元気バッチリ



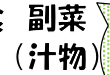
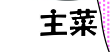
寝起きは体温が低下しています。朝食を食べることで、血流がよくなり、体が活動しやすい状態になります。

おなかスッキリ



毎日の排便はとても大切なことです。食べることでおなか刺激され、排便が促されます。

体の調子を整える。
野菜・海藻・きのこなどのおかず



体温を上げ、体力を持続させる。
魚・肉・卵・大豆のおかず

体の調子を整える。

	月	火	水	木	金	
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	8・9月の三条産品 こまつな ほうれんそう なす じゃがいも ぶどう なし		8/24 ミディマト フルーツのヨーグルトあえ なつやさいのチキンカレー(むぎごはん)	25 いとりのちゅうかザラダ いがのびりからやき ごはん マーボー豆腐	26 ラタトゥイユ オムレツ えだまめ コーンライス アスパラのシチュー
	エネルギー	前期 632 kcal 後期 842 kcal	前期 674 kcal 後期 805 kcal	前期 632 kcal 後期 745 kcal	前期 625 kcal 後期 730 kcal	
	たんぱく質	前期 20.8g 後期 24.1g	前期 22.3g 後期 27.3g	前期 30g 後期 34.7g	前期 23.4g 後期 27.6g	
	塩分	前期 2.0g未満 後期 2.5g未満	前期 2.3g 後期 2.7g	前期 2.3g 後期 3g	前期 2.1g 後期 2.5g	
	あかみどり	体を成長させるものになる食品	体のちようしをととのえる食品	体を調子を整える食品	体の調子を整える食品	体を調子を整える食品
こんだて	29 たくあんあえ ごまやきにく ごはん かきたまじる	30 ひじきとツナのいために あじのごうみやき ミルクゼリー ごはん にくだんごスープ	31 アスパラののりナッツあえ なつやさいのパワフルに ごはん けんちんじる	9/1 わかめのみならずあえ おやこどんのぐ ごはん きりほしだいこんみそじる	2 もやしときゅうりのスタミナあえ ささみチーズかつ わかめごはん にらたまじる	
	エネルギー	前期 638 kcal 後期 751 kcal	前期 640 kcal 後期 752 kcal	前期 653 kcal 後期 782 kcal	前期 615 kcal 後期 760 kcal	
	たんぱく質	前期 30.1g 後期 35.1g	前期 27g 後期 31.5g	前期 26.4g 後期 30.5g	前期 29.4g 後期 36.1g	
	塩分	前期 2.1g 後期 2.3g	前期 2.3g 後期 2.8g	前期 1.8g 後期 2.3g	前期 2.3g 後期 3.1g	
	あかみどり	体を成長させるものになる食品	体のちようしをととのえる食品	体の調子を整える食品	体の調子を整える食品	体の調子を整える食品
こんだて	5 振替休業 給食の予定 8/24(水) 二学期給食開始 9/5(月) 振替休業日 9/21(水) 7・8年生なし	6 くきわかめのきんぴら かぼちゃひきにくフライ ごはん しおとりじる	7 じゃこナムル チンジャオロース ごはん サンラータンスープ	8 ぶどう かいそうサラダ こめこめん ミートソース	9 あぶらあげのごますあえ ししやものいそべてんぶら おつきみだいふく きのこごはん うすくすおつきみじる	
	エネルギー	前期 627 kcal 後期 768 kcal	前期 625 kcal 後期 740 kcal	前期 688 kcal 後期 845 kcal	前期 657 kcal 後期 786 kcal	
	たんぱく質	前期 21.9g 後期 27.5g	前期 27.8g 後期 32.2g	前期 30.4g 後期 36.3g	前期 26.1g 後期 31.5g	
	塩分	前期 1.9g 後期 2.2g	前期 2.3g 後期 2.8g	前期 2.2g 後期 2.7g	前期 2.3g 後期 2.8g	
	あかみどり	体を成長させるものになる食品	体のちようしをととのえる食品	体の調子を整える食品	体の調子を整える食品	

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、左側が前期、右側が後期です。

給食だよりは三条市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。



朝食をおいしく食べるためには・・・



朝食に備え、胃腸もしっかり休ませてあげよう

翌日の準備は前日にすませましょう

朝バタバタせず、落ち着いて食べられるように



起きて20分くらいすると空腹を感じるよ

早寝・早起きの習慣を身につけましょう

寝る前の間食は控えましょう

お手軽！朝食レシピ紹介

火を使わずにパッとできる！ちぎりレタスとのりのサラダ

★材料(4人分)

- レタス・・・小1個(320g)
焼きのり・・・1枚
しょうゆ、油・・・各大さじ1

- ①レタスは手で一口大にちぎり、器に盛る。
②のりはちぎって、レタスの上のせる。
③しょうゆと油を回しかけ、さっと混ぜる。

ミニトマトを添えれば、彩りもよくなります。低学年でも簡単に作れますよ。



郷土料理紹介「菊花和え」

新潟県では、古くから秋に菊を食べる習慣があり、食用菊は「かきのもと」と呼ばれています。



旬のおさかな通信 今月は「さば」

さばは背が青いことから、漢字で「鯖」と書きます。日本近海どこでも生息し、大群で回遊しています。小魚やエビなどを食べながら、1日に10kmも移動するそうです。栄養面では、血液サラサラ効果のあるDHA、EPAの他、鉄分やビタミンB群が豊富です。煮ても焼いてもおいしいさば！色々な料理で味わってください。



Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for menu items, energy, and nutrients. Includes special days like 敬老の日 and 秋分の日.

梨 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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。