



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。食することでおなかが刺激され、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

**副菜**

**主食**

**主菜**

**副菜(汁物)**

**体温を上げ、体力を持続させる。**  
魚・肉・卵・大豆のおかず

**脳や体のエネルギー源。**  
ごはん・パン・めんなど

**体の調子を整える。**

	月	火	水	木	金
こんだて	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、アスパラガス	給食の予定 8/24(水) 栄中給食開始 8/26(金) 大面小給食開始 8/29(月) 栄北小・栄中央小給食開始 9/1(木) 大面小1・2年生なし 9/12(月) 大面小・栄中給食なし 9/14(水) 大面小6年生なし 9/28(水) 栄北小5・6年生なし 9/28(水)～30(金) 栄中3年生なし 9/29(木)・9/30(金) 栄中1年生なし	8/24 じゃがチーズ、たまご、わかつくりハンバーグ ごはん、たまごわかめのスープ	25 たまごいりナムル、さけのガーリックマヨやき ごはん、なつのつぶいじり	26 えだまめサラダ、なつやさいのミートグラタン ごはん、あさりスープ
エネルギー			小 - kcal 中 808 kcal 小 - g 中 36.1 g 小 - g 中 3.3 g	小 - kcal 中 722 kcal 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 2.3 g	小 626 kcal 中 739 kcal 小 25.1 g 中 28.9 g 小 2.5 g 中 3 g
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					
こんだて	29 ぶどう(2こ)、かいそうサラダ むぎごはん、サマーハヤシソース	30 ごもくきんぴら、とりにくのてりやき ごはん、かきたまみそしる	31 アスパラとコーンのサラダ ぶたにくとなつやさいのパワフルに ごはん、とうふのスープ	9/1 しおこんぶあえ、そぼろどんぐり ごはん、あおなみそしる	2 ラタトゥイユ、しろみさかなのフライ ごはん、キャベツのスープ
エネルギー	小 653 kcal 中 776 kcal 小 21.4 g 中 24.6 g 小 2.9 g 中 3.4 g	小 664 kcal 中 784 kcal 小 30 g 中 34.9 g 小 2.2 g 中 2.5 g	小 633 kcal 中 747 kcal 小 26.7 g 中 30.8 g 小 2.2 g 中 2.7 g	小 606 kcal 中 714 kcal 小 26.1 g 中 30.1 g 小 1.8 g 中 2.1 g	小 607 kcal 中 721 kcal 小 20.1 g 中 23.3 g 小 2.6 g 中 3 g
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					
こんだて	5 きゅうりのかふうあえ、ごまやきにく ごはん、なすいけけんちんじる	6 わかめのツナあえ、だいちコロツケ ゆかりごはん、しおちゃんごふうスープ	7 なすとりにくのあまずいため、とろあじのごうみやき ごはん、ぐだくさんみそしる	8 のりナムル、スタミナレバー ごはん、きりぼしだいごんのスープ	9 こまつなのサラダ、おつきみデザート ごはん、こめこめん、ミートソース
エネルギー	小 606 kcal 中 715 kcal 小 26.4 g 中 30.9 g 小 2.1 g 中 2.7 g	小 639 kcal 中 759 kcal 小 22.6 g 中 26.2 g 小 2.4 g 中 3 g	小 596 kcal 中 702 kcal 小 26.6 g 中 31.2 g 小 2 g 中 2.3 g	小 658 kcal 中 777 kcal 小 28.4 g 中 32.7 g 小 2.4 g 中 2.8 g	小 610 kcal 中 734 kcal 小 24.2 g 中 28.2 g 小 2.5 g 中 3.1 g
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					

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 **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

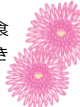
- ①レタスは手で一口大にちぎり、器に盛る。
②のりはちぎって、レタスの上に乗せる。
③しょうゆと油を回しかけ、さっと混ぜる。

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。日本近海どこにでも生息し、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 values, and ingredients. Includes special days like 敬老の日 and 秋分の日.

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。

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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。