

給食がはじまります

入学・進級おめでとうございます。

色とりどりの花が咲きほこるなか、新学期がはじまりました。今年もみなさんが元気に学校生活を送れるように、安全でおいしい給食をつくりたいと思いますので、しっかり食べて下さいね。



お知らせ
1年生の給食は16日からはじまります。幼稚園の給食がある日は、日付の欄にうすい色をつけています。

あとかたづけのしかた

はいせんいんさんやちようりいんさんがさぎょうしやすいようにきょうりよくしてね。

おかず

たべのこったおかずは、はじめにはいっていたしゅかんにいれましょう。



ごはん・パン

のこったごはんはビニールぶくろにいれましょう。



スプーン・はし

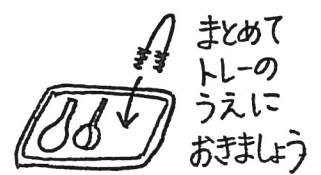
おなじむきにそろえていれましょう。



パンもはいていたぶくろにいれましょう。

おたま・しゃもじ パンばさみ・トング

ごはんのケースにはおわんいっぱいぶんのみずをいれましょう。



月	火	水	木	金
9	10	11	12	13
エネルギー たんぱく質 塩分 659 kcal 25.1 g 17.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 679 kcal 22.7 g 20.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 22.6 g 15.1 g	エネルギー たんぱく質 塩分 669 kcal 29.6 g 24.7 g	
しぎょうしき 	まめまめごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ゆかりづけ すましじる あまなつみかん 	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカシューナッツいため わかめとたまごのスープ ピリカラきゅうり だいがくいも 	こきつねずし こまつなのみそしる フルーツしらたま ぎゅうにゅう 	コッペパン ぎゅうにゅう てづくりいちごジャム シーフードグラタン ゆでブロッコリー ミネストラスープ
16	17	18	19	20
エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 28.7 g 17.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 659 kcal 29.0 g 25.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 680 kcal 28.2 g 22.4 g	エネルギー たんぱく質 塩分 594 kcal 25.0 g 15.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 27.2 g 16.9 g
ごはん ぎゅうにゅう あじつけのりさばのよしるほし きりぼしだいこんのもののみそしる オレンジミニゼリー 	こくとろパン ぎゅうにゅう ハンバーグ あげじゃが ジュリエンスープ ドライブルーベリー 	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 こまつなのいためもの ネーブル 	くりせきはん ぎゅうにゅう えびのてんぷら ほうれんそうのおひたし かきたまじる いちご 	たけのこごはん ぎゅうにゅう いかのつけやき チンゲンサイのアーモンドあえ ゆばのすましじる
23	24	25	26	27
エネルギー たんぱく質 塩分 739 kcal 20.3 g 20.4 g	エネルギー たんぱく質 塩分 732 kcal 30.2 g 26.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 583 kcal 25.6 g 17.7 g	エネルギー たんぱく質 塩分 656 kcal 29.7 g 13.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 624 kcal 30.4 g 19.0 g
カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ パナナ 	コッペパン ぎゅうにゅう ポークシチュー まめとひじきのごまマヨあえ ヨーグルト 	たらこスパゲティー ぎゅうにゅう もやしサラダ みそスープ キウイフルーツ 	わかめごはん ぎゅうにゅう かつおのあげに ブロッコリーのごまあえ あさりじる かしわもち 	コッペパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ジャガイモポターージュ キャベツとコーンのソテー ココアぎゅうにゅうのもと

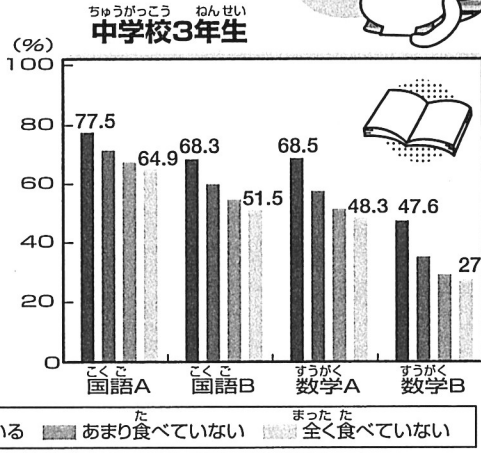
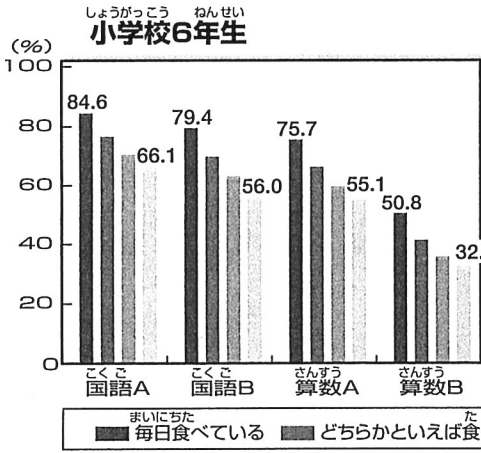
朝ごはん、 食べて いますか？

朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体が自覚め、1日を元気に過ごすことができます。毎日食べていても、食事の内容は主食（パンやご飯）だけという人も多いようですが、それだけだと、脳のエネルギーにはなるものの、体はガス欠状態、排便も促されにくく、活動的に動けなかったり、便秘になったりします。新年度が始まり、生活習慣を見直すチャンス！ まずは朝ごはんから見直してみませんか？

朝ごはんを食べないと…

【出典：「平成23年版食育白書」内閣府】

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成22年度）



バランスの良い朝ごはんとは… 3つのお皿をそろえましょう。

黄色のお皿

めん、シリアル、ごはん、パン

脳が自覚める！

頭がすっきりし、午前中も集中して授業を受けることができます。

赤色のお皿

大豆製品、肉、魚、卵

体が自覚める！

体温が上がり、活動的に動けるようになります。

緑色のお皿

野菜、果物

腸が自覚める！

排便があり、おなかがすっきりします。

月	火	水	木	金
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	31			

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。