

今月の目標：生活リズムをととのえよう！

夏休みが終わり、しばらくたちますが、体の調子はいかがですか？少し調子が悪いなあという人は、次のことを気をつけ、生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

早起き、早寝をする



夜、早く眠れないときは、まずは、早起きを心がけると、夜も、早めに寝るようになり、日中、体と脳の働きがよくなります。

朝の光を浴びる



朝、太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて、体のリズムが整い、夜もぐっすり眠れるようになります。

規則正しく食事をする



1日3回の食事を規則正しくとると、生活リズムが整います。特に朝食は1日の元気の源です。必ず食べましょう。

活動的に過ごす



日中、体を動かすと、夜も眠りやすくなります。激しい運動でなくても、屋内で、軽い運動やストレッチでもいいです。



地震や台風など、大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、最低3日分（できれば1週間分）を、用意し、定期的に見直すようにしましょう。



災害に備えよう！
ローリングストック法
使った分を買い足す！

少し多めに買って、家に保管しておく。古いものから使う。

ふだんの生活で消費する。非常食を食べ慣れておく

給食センターでは、全国栄養教諭・学校栄養職員の手により開発された救給カレーをストックしています。

救給カレー

災害時や給食施設が使えない緊急時に備えて、命をつなぐ非常食として開発されました。栄養バランスよく、アレルギー特定原材料など 28 品目を使っていない、そのまま

食べられる、長期保存可能な食品です。

日曜	献立名	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー (kcal)	備考
	★牛乳(200cc)は毎日つきます ☞乳使用の献立 ☞卵使用の献立	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子をととのえる		
1 火	【防災の日献立】 ゆかり かんづつ 乾物のみそ汁 焼きメンチカツ ストックサラダ	ごはん パンこ でんぷん じゃがいも ごま エッグフリーマヨネーズ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく たまご かつおツナ	きりぼしだいこん ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし しそ	633 770	
2 水	【女子バスケ W 杯応援献立(ドイツ料理)】 小食パン アイトプフ フライドポテト 中コッペ カレーブルスト風炒め	パン じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	牛乳 とりにく ベーコン だいず ウインナー	キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム にんにく トマト たまねぎ カラーピーマン	660 833	ちよこつと食育タイム (第四中)
3 木	【カミカミ献立】 ごはん さつま汁 しょうがに さんま生姜煮 れんこんきんぴら ヨーグルト	ごはん さつまいも さとう みずあめ ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく あつあげ みそ さんま さつまあげ ヨーグルト	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ しょうが れんこん さやいんげん	668 871	ちよこつと食育タイム (高嶺小)
4 金	ごはん きのこワンタン ヤンニョムチキン キャベツの中華風磯香あえ	ごはん ワンタン さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ごま	牛乳 ベーコン とりにく のり	しいたけ にんじん たけのこ しめじ にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ	607 783	ちよこつと食育タイム (天童南部小)
7 月	ごはん 沢煮椀 かぼちゃひき肉フライ あき 秋なすのごまみそ炒め	ごはん さとう でんぷん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ベーコン ぶたにく あつあげ みそ	しいたけ たけのこ だいこん なす にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ カラーピーマン しょうが	636 844	
8 火	わかめ 野菜みそスープ いわし梅煮 キャベツの塩昆布あえ はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら ゼリー	牛乳 ベーコン みそ いわし こんぶ わかめ	たまねぎ しめじ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり おくら にんじん レモン うめ	654 775	※ 高校生 (三 中 卒業生) が作成 した献立です。
9 水	小コッペ ABC スープ ポロニアカツ きりぼしだいこん 中食パン 切干大根のやきそば風炒め	パン マカロニ じゃがいも でんぷん さとう あぶら ちゅうかめん	牛乳 ウインナー とりにく ぶたにく あおのり	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ きりぼしだいこん	687 864	ちよこつと食育タイム (寺津小)
10 木	【第二中アイディア献立】 「山形の秋まるごと献立」 芋煮 ごもくたまご 五目卵焼き ぶた 豚キムチ炒め	ごはん さといも さとう でんぷん あぶら	牛乳 ぎゅうにく たまご ひじき ぶたにく	ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ グリーンピース はくさいキムチ はくさい こまつな たけのこ	616 790	ちよこつと食育タイム (津山小)
11 金	ごはん ちゃんぽんスープ 照り焼きチキン キャベツのごまあえ	ごはん はるさめ ごま さとう	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ とりにく ちくわ	しいたけ もやし キャベツ とうもろこし にんじん しょうが	585 769	ちよこつと食育タイム (荒谷小)

【食物アレルギーの原因となる食品の使用に関して】

現在、天童市の学校給食では、年間を通して「そば、落花生、くるみ、あわび、いくら、キウイフルーツ、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ」を含む食品と、「生卵」は使用していません。
海藻類や小魚類、貝類については、「えび」や「かに」、「貝」などがついていることがあります。
加工品については、その製造工場内でアレルゲンを含んだ食品を使用しているものもあるため、給食の原材料として使用しないアレルゲンでも、コンタミネーションとして混入することがあります。
給食に使用する食材について、心配なことがある場合は、学校給食センター（654-2441）までお問い合わせください。

〈県産食材〉

米(天童産はえぬき)、牛乳、牛肉、豚肉、大豆、納豆、
里芋、天童産ねぎ、もやし、なす、きゅうり、キャベツ、
切干大根、しめじ、マッシュルーム、
天童産シャインマスカット

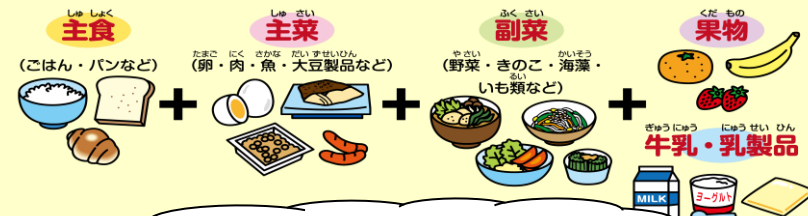
あさ げんき
朝ごはんパワーで、元気にすごそう！

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激され、体や脳、おなかを目覚めさせます。そして、体温も上がり、体や脳や腸が活発に動き始めます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



無理せず、できることから少しずつ始めましょう！

朝食レシピ

じゃこレタス焼きめし

- ①フライパンにごま油を熱して、いた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにした小ねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

※卵アレルギーの方は、卵の代わりに、肉や魚、大豆製品などを活用してね。



感想紹介コーナー

はんげしょうこんたて 半夏生献立 7/2(木)

＊半夏生に“たこ”を食べる意味がわかり、大人にとっても勉強になりました。(山口 小)



なつ 夏バテ予防週間献立 7/17(金)

＊冷やしあえめんは、冷やし中華のような味付け、食感でとてもおいしかったです。(中部 小)



＊子とともたけに人気でした。少しピリッとしてすっぱく、食欲が進みました。(北部 小)

日曜	献立名	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	カロリー (kcal)	備考
	★牛乳(200cc)は毎日つきます ☞乳使用の献立 ☞卵使用の献立	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子をととのえる		
14 月	ごはん ごまキムチ汁 塩こじチキンカツ ブロッコリーのゆずポン酢あえ	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ごま	牛乳 ふたにく とうふ あぶらあげ とりにく	ごぼう はくさい はくさいキムチ ねぎ ブロッコリー きゅうり もやし カラーピーマン ゆず	618 811	
15 火	【 第四中アイディア献立 】 「3色彩り元気給食」 ごはん わかめスープ 三色そぼろ 中華サラダ ひとくちりんごゼリー	ごはん さとう ごま ごまあぶら ゼリー	牛乳 とうふ わかめ なると たまご かまぼこ かつおツナ ふたにく	もやし ブロッコリー ねぎ たまねぎ しょうが さやいんげん きゅうり りんご	549 729	ちょこっと食育タイム (成生小) スプーン
16 水	ごはん 豚汁 納豆 青じそ入り鶏つくね ひきとれんこんのマヨネーズあえ	ごはん じゃがいも パンこ さとう でんぷん エッグフリーマヨネーズ	牛乳 ふたにく なつとう あぶらあげ とりにく ひじき かつおぶし みそ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ たまねぎ しそ しょうが れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	688 892	ちょこっと食育タイム (長岡小)
17 木	ごはん にら玉スープ 酢豚 ゆで枝豆	ごはん ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	牛乳 たまご とうふ ふたにく	にら おくら えのきたけ ねぎ しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ カラーピーマン	609 793	ちょこっと食育タイム (蔵増小)
18 金	【 蔵増小アイディア献立 】 「旬の食材を味わおう！」 ナン あき秋カレー 鶏のからあげ 海藻サラダ	ナン あぶら さといも さつまいも カレールウ でんぷん ドレッシング	牛乳 ふたにく とりにく かいそう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ きゅうり もやし とうもろこし しそ	708 884	ちょこっと食育タイム (天童北部小) スプーン
24 木	【 秋彼岸献立 】 ごはん なめこのすまし汁 味つけのり れんこんとえび寄せ揚げ なすのひき肉いため	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	牛乳 とうふ なると えび たら とりにく あつあげ みそ のり	なめこ たけのこ ほうれんそう れんこん たまねぎ なす しめじ にんじん えだまめ	592 765	
25 金	【 月見献立 】 お月見芋団子汁 満月チーズオムレツ 青豆入り和風サラダ お月見ゼリー	ごはん いももち さといも あぶら さとう ゼリー	牛乳 とりにく かまぼこ たまご チーズ かつおツナ	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ みかん あおな	596 761	
28 月	ごはん 華風スープ ぎょうざ もずくどんぶりの具	ごはん マロニー あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん さとう	牛乳 ベーコン とりにく ふたにく もずく	たけのこ にんじん ねぎ にら しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ たまねぎ とうもろこし カラーピーマン しょうが	580 719	ちょこっと食育タイム (天童中部小)
29 火	ごはん 野菜のポトフ風みそ汁 かつおのケチャップ煮 ささみときゅうりの梅あえ	ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう でんぷん	牛乳 ウインナー みそ かつお とりにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが きゅうり もやし うめ	571 743	ちょこっと食育タイム (山口小)
30 水	ごはん 野菜スープ エビカツ セルフカレーサンドの具 シャインマスカット	パン じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう カレールウ	牛乳 ベーコン えび たら ふたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ズッキーニ なす カラーピーマン トマト にんにく シャインマスカット	743 959	ちょこっと食育タイム (千布小) スプーン