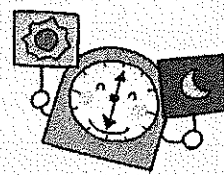


給食だより

太田市立九合小学校

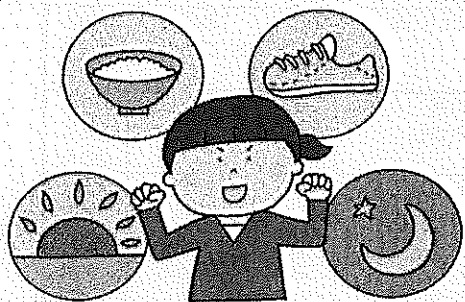
長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



げんき
元気に過ごすために

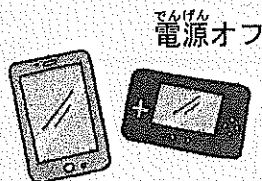
せいかつ

生活リズムをととのえよう

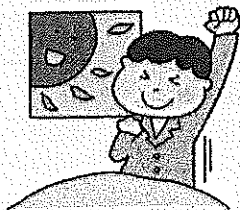


生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

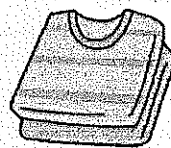
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

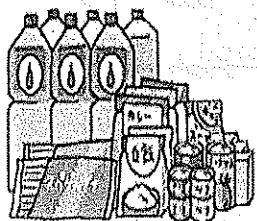
スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

がつ 9月1日は防災の日



み なお
見直そう！

しょくひん びちく
食品の備蓄



しょくひん しょうみきげん りょう
食品の賞味期限や量を
確認しましょう。

備えておきたい食料リスト

白頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



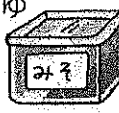
【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



9がつ こんだてひょう

太田市立九合小学校

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						たんぱく質(g)
		主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)	からだをよりし 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)
2	火	キャロットパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに ABCスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ りんご キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	584 26.9 21.1
3	水	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ピリからにくみそいため わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ もやし えのきだけ たいこん	ごはん さとう こむぎ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	654 17.5 27.9
4	木	ココアパン ぎゅうにゅう	みそラーメン ごぼうサラダ なし	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう し	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ ごぼう コーン きゅうり なし	パン ちゅうかめん マヨネーズ	あぶら ごまあぶら	653 24.5 23.7
5	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに かみかみあえ	ぶたにく なまあげ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	592 25.3 15.8
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	601 24.4 20.5
9	火	せわりコッパ ぎゅうにゅう	やきそば ツナマヨだいこんサラダ ひとくちゼリー (りんご)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ だいこん きゅうり コーン	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら マヨネーズ	625 24.8 23.0
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのりしおフライ きんぴらごぼう おおたのこめこいりすいとん	あじ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ しいたけ	ごはん パンこ さとう こめこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	649 24.8 20.3
11	木	そぼろごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(そぼろごはんのぐ) しゅうまい いなかじる	とりにく ぶたにく だいず なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん さとう こむぎ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	578 24.9 21.6
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご みかん もも パイナップル	むぎごはん じゃがいも	あぶら	658 20.7 20.7
15	月	敬老の日								
16	火	バーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグバーベキューソース あきやさいのポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご マッシュルーム しめじ	パン さとう さつまいも かたくりこ	あぶら	682 28.5 27.3
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため だいこんスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ はくさいキムチ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	586 27.4 19.5
18	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	なすとひきにくのスパゲティ チーズサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ きゅうり コーン キャベツ	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	637 25.9 20.8
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかんろに きりぼしだいこんのにつけ なめこじる	さんま さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	613 26.3 19.6
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく とりしおワンタンスープ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ しいたけ	ごはん さとう ワンタン ゼリー	あぶら ごまあぶら	636 26.2 19.3
23	火	秋分の日								
24	水	ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなやきみソース ごもくまめ あおなのみそしる	ホキ とりにく さつまあげ だいず なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ こんにゃく たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	622 28.1 21.2
25	木	就学時健診(給食なし)								
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス グリーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	617 20.4 17.5
29	月	こぎつねごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(こぎつねごはんのぐ) ツナいりあつやきたまご とんじる	とりにく ツナ たまご あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	642 27.7 23.6
30	火	ロールパン ぎゅうにゅう	カレーうどん こまつなサラダ ごさかな (あおのり)	とりにく ツナ なると	ぎゅうにゅう かたくちいわし あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ レモン	パン うどん さとう	あぶら	609 25.4 21.6

※野菜はすべて加熱してあります。

※都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。



10日提供予定の「太田の米粉入りすいとん」は群馬県のお麦粉に太田市産の米粉が入ったすいとんです。お楽しみに！