



### 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん  
黄(き)・・・ねつちやからになるしょくひん



●じるしは、卵が入っています。□で 囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

### 今月の給食のテーマ 「食生活について見つめ直そう」

### 朝食を食べると起こる3つの変化



2学期が始まりました。残暑が厳しく、まだまだ暑い時期が続きます。体調をくずさないように、食生活を見つめ直そう。

**朝食、どれくらい食べていますか?**

1日の3度の食事の中で、一番大切な食事は朝食です。朝食を食べなかったり、栄養バランスが悪かったりすると、午前中に体や頭の働きが悪く、力が発揮することができません。

持っている力を十分発揮できるように、毎日の給食くらい食べて登校するようにしましょう!!

今まで朝食はなを食べてなかった人へ

## 朝食が食べたくなるポイント

- ★早く寝て、早く起きる
- ★夜食は食べない
- ★少しずつ食べる量を増やす

<p><b>28</b></p> <p>アーモンドあえ とりのからあげ</p> <p>ごはん ほうれんそうのすまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p><b>29</b></p> <p>こんぶのにも さごしのうめマヨネーズやき</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>30</b></p> <p>れいとうみかん ひじきのマリネ</p> <p>むぎごはん ドライカレー</p> <p>牛乳</p>	<p><b>31</b></p> <p>ねばねばやさいのおかかあえ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん とうふのちゅうかに</p> <p>牛乳</p>	<p><b>1</b></p> <p>そうめんうりのすのもの</p> <p>あじしょうがじょうゆに</p> <p>ごはん とうふのみそしる</p> <p>牛乳</p>
<p><b>4</b></p> <p>きりぼしだいごんのツナあえ</p> <p>チキンメンチカツ</p> <p>ごはん オニオンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>5</b></p> <p>カラフルじゃこピーマン</p> <p>さばのピリからげ</p> <p>ごはん トマトとオクラのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>6</b></p> <p>フルーツあえ</p> <p>3しよくそばろどんのぐ</p> <p>むぎごはん あつあげのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>7</b></p> <p>きゅうりのばいにくあえ</p> <p>とびうおのかばやき</p> <p>ごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>8</b></p> <p>フレンチポテトサラダ</p> <p>さけのごまマヨやき</p> <p>わかめごはん だんごじる</p> <p>牛乳</p>
<p><b>11</b></p> <p>なし</p> <p>いかのちゅうかあえ</p> <p>ごはん なすいりマーボードウフ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>12</b></p> <p>わかめのすのもの</p> <p>こうやどろふのあげに</p> <p>ごはん おふのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>13</b></p> <p>ゼリー</p> <p>きゅうりともしのナムル</p> <p>むぎごはん はっぽうさい</p> <p>牛乳</p>	<p><b>14</b></p> <p>しらすのおひたし</p> <p>ニギスマつちやフライ</p> <p>えだまめとコーンのゆかりごはん</p> <p>ごはん とりつくねじる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>15</b></p> <p>なつとうあえ</p> <p>やさいグラタン</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p> <p>牛乳</p>
<p><b>18</b></p> <p>敬老の日</p>	<p><b>19</b></p> <p>りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>こあじのからあげ</p> <p>ごはん とうがんスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>20</b></p> <p>バンサンスー</p> <p>シュウマイ</p> <p>チーズ(中のみ) むぎごはん もずくスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>21</b></p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>なすのミートソースやき</p> <p>ごはん やさいスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>22</b></p> <p>はまち</p> <p>ひじきのいりい</p> <p>さいきょうやき</p> <p>ごはん ごまみそしる</p> <p>牛乳</p>
<p><b>25</b></p> <p>やさいチップス</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p> <p>しょくパン ポークビーンズ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>26</b></p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さんまのおしおやき</p> <p>ごはん なめこじる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>27</b></p> <p>キャベツのごまマヨあえ</p> <p>とうふハンバーグのネギソース</p> <p>むぎごはん ふわふわスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>28</b></p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>すぶた</p> <p>ごはん ビーフンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>29</b></p> <p>おからサラダ</p> <p>こもちししも(2尾)</p> <p>ごはん とりごぼうじる</p> <p>牛乳</p>

### クイズ

Q. ありの実と呼ばれる果物はななんだ?

ありの実

### ～益田の食育の日～

19日(火)

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・こあじのから揚げ
- ・りっちゃんの元気サラダ
- ・冬瓜スープ

冬瓜とは、夏にできる野菜です。皮が厚く、切るのがとても大変な野菜です。料理するととろりとした食感が特徴です。

硬い皮のおかげで冬まで、保存ができる事から冬瓜と名づけられました。

地元で作られた冬瓜をぜひ、味わってくださいね。

今月の保小中連携献立は、『カラフルじゃこピーマン』です!

5日(火)

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・サバのピリから煮
- ・カラフルじゃこピーマン
- ・トマトとオクラのスープ

旬のおいしいピーマンをたっぷり使って炒め物にしました! 食べにくい時期でもご飯が進む味付けです!