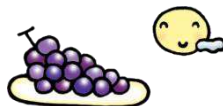


8・9月 給食だより

おうちのひとといっしょによみましょう。



さいたま市立大成小学校
(毎月19日は食育の日です)

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日うちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。



間食は……

<p>・ 時間と量を決めて食べる</p>	<p>・ 不足しがちな栄養素 (カルシウムなど) をとる</p> <p>じゃこおにぎり</p> <p>プルーン入りヨーグルト</p>	<p>・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ</p> <p>名称○○○○</p> <p>原材料名○○</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>
----------------------	--	---

その間食、もしがして……

糖分

とりすぎ!?



チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

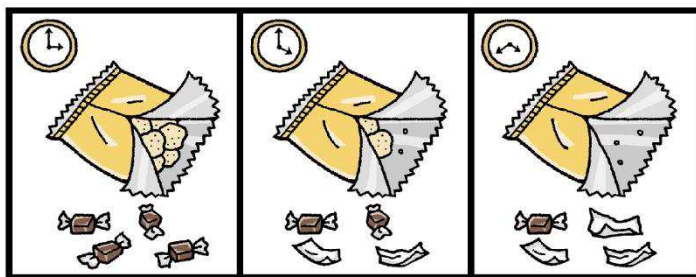


脂質

とりすぎ!?

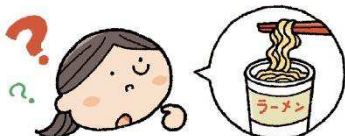
スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

STOP! だらだら食べ



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

Q. 塾の後はおなかがすきます。夜食はとらない方がよいの？



A. 夜食は肥満の原因になるので、避けた方がよいでしょう。

夜食をとる場合は塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化のよいもの（雑炊やうどんなど）にしましょう。





8・9月 給食予定献立表



さいたま市立大成小学校

ひにち (ようび)	こんだて			あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8/30 水	チキンカレー (ごはん)	<input type="checkbox"/>	コーンサラダ	ぎゅうにゅう とり	こめ じゃがいも あぶら カレーフレーク さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが アップルソース キャベツ きゅうり コーン	640	20.5
8/31 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	メルルーサのたつたあげ こんさいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ メルルーサ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	586	23.5
9/1 金	こどもパン	<input type="checkbox"/>	まめとソーセージのトマトに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ひよこまめ チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	597	21.9
4 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	ほきのやさしいあんかけ ばちじる 兵庫県にちなんだ給食	ぎゅうにゅう ほき あぶらあげ	こめ あぶら でんぷん さとう そうめん	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	639	24.1
5 火	わかめごはん	<input type="checkbox"/>	キャベツいりつくね みそけんちん汁	ぎゅうにゅう わかめ とり とうふ みそ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう キャベツ しょうが こまつな ながねぎ	564	18.7
6 水	ごもくうどん (じごなうどん)	<input type="checkbox"/>	まつばいも あさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	うどん あぶら さとう さつまいも はちみつ	にんじん ほししいたけ ながねぎ えのきたけ だいこん きゅうり	561	19.2
7 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	なまあげとなすのみそいため しゅうまい	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	なす たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ いら しょうが	693	25.5
8 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	にくじゃが ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しそ さやいんげん	608	21.2
11 月	ツイストパン	<input type="checkbox"/>	さけフライ じゃがベースープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ コーン	572	22.3
12 火	ごはん (いそわかめ ぶりかけ)	<input type="checkbox"/>	さばのしょうがにごもくきんぴら	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく さつまあげ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん	611	21.5
13 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	はるまき ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん	たけのこ キャベツ ながねぎ たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	558	16.3
14 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	ごもくどうふ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん たけのこ ながねぎ こまつな もやし キャベツ	625	26.7
15 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	とりにくのからあげ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かまぼこ しろいんげんまめ	こめ あぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	590	22.3
19 火	チキンライス	<input type="checkbox"/>	ほっけフライ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ほっけ ベーコン	こめ さとう あぶら マカロニ でんぷん こむぎこ	にんじん あかピーマン キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	563	20.3
20 水	みそラーメン ホット ちゅうかめん	<input type="checkbox"/>	だいがくいも ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ	めん あぶら さつまいも さとう はちみつ ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ コーン きゅうり	667	24.5
21 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	マーボーどうふ あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ いら	700	25.2
22 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	あじフライ とんじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん こまつな ごぼう ながねぎ	605	22.7
25 月	くろパン	<input type="checkbox"/>	しろはなまめのシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ	パン じゃがいも ホワイトルウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ グリンピース あかピーマン コーン きゅうり	624	23.2
26 火	あきのかおりごはん	<input type="checkbox"/>	いわしのうめにごじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく みそ	こめ さつまいも さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん しめじ うめ ほししいたけ だいこん こまつな ながねぎ	619	25.1
27 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	かじょうどうふ ナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	ほししいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし	631	26.3
28 木	ごはん	<input type="checkbox"/>	じゃがいものにくみそソース いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ のり	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし こまつな さやいんげん	595	21.2
29 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	さんまのかばやき つきみだんごじる 十五夜給食	ぎゅうにゅう さんま とりにく	こめ あぶら でんぷん さとう さといも もちこめ	にんじん だいこん こまつな	694	22.1

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

大切ですよ朝ごはん!

いつも朝ごはんをきちんと食べていますか? 朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足すると勉強や運動でやる気が出なくなります。成長期である小学生は、体の基礎をつくる大切な時期にいます。朝から元気にスタートできるよう、毎日きちんと食べましょう。

