

<p>2 (月)</p> <p>あまなつ 甘夏サラダ </p> <p>ポークカレーライス</p>	<p><b>ただ 正しく 運ぼう!</b></p> <p><b>重いものは 2人で運ぼう</b></p> <p><b>とちゅうで ゆかに 置かない</b></p> <p><b>かべにより かかたり ふざけたり しない</b></p>	<p>6 (金)</p> <p>こやしとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ </p> <p>かしわもち 柏餅</p> <p>むぎ 麦ごはん 魚そうめん汁</p>
<p>1日にどれだけ野菜を食べるか知っていますか? 正解は350gです。今日の給食の野菜の量は小学校3・4年生で185gです。野菜には食物繊維やたくさんのビタミンが含まれています。350gを目指して、おうちでも野菜を食べたいですね。</p>		<p>わたしたちのからだは、ある一定のリズムに従って活動しています。おなかのすくのも眠くなるのも、このリズムと関係があります。生活リズムがくずれると、健康に異常が出やすくなります。休みの日も早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムをくずさないようにしましょう。</p>

<p>9 (月)</p> <p>きびなごカリカリフライ </p> <p>ひじきとかぼちゃサラダ</p> <p>むぎ 麦ごはん (少なめ) 山菜うどん</p>	<p>10 (火)</p> <p>ごもく 五目きんぴら </p> <p>むぎ 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮</p>	<p>11 (水)</p> <p>ツナサンド </p> <p>マヨネーズ</p> <p>カットパン ピリ辛フォー</p>	<p>12 (木)</p> <p>すぶた 豚 </p> <p>むぎ 麦ごはん かきたまスープ</p>	<p>13 (金)</p> <p>魚のごまだれ焼き </p> <p>アーモンド和え</p> <p>むぎ 麦ごはん みそ汁</p>
<p>昨日は8がつく歯の日をかみかみメニューです。きびなごをまるごとよくかんで食べましょう。きびなごは鹿児島を代表する魚の一つで、いわし類では最も小さく、成長しても12cmくらいにしかなりません。暖かい海に住み、県内では錦江湾から甑島、熊毛、奄美沿岸まで広い海域で、大群で海岸に近づくのを獲ります。まるごと食べられるので、成長期のみなさんに多く必要なカルシウムや鉄分もとることができます。骨を食べ残さないようにしてください。</p>	<p>かぼちゃはアメリカ大陸が原産の野菜です。日本へはポルトガル人により16世紀に伝えられました。その船がカンボジアから渡ってきたのでかぼちゃという名前がつけられるようになったそうです。大きく日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃに分けられ、給食によく使うのはほくほくした西洋かぼちゃです。奄美のとつぷるは日本かぼちゃのひとつで水分が多く、甘みが少ないのが特徴です。ペポかぼちゃの仲間には、ズッキーニやそうめんかぼちゃなどがあります。</p>	<p>「ツナ」の意味は、英語の「ツナ」に由来していて、マグロやカツオなどの魚を意味しています。しかし、実際には、もう少し広い意味で使われることも多く、それらの魚を原料として作られた缶詰などの加工食品全般をさすのが一般的です。今日はマグロかつおのツナを使っています。パンにツナソースを挟んで、マヨネーズをつけて食べてください。</p>	<p>きょうのかきたまスープには卵をたくさん使いました。卵の賞味期限は、生で食べられる期限が表示してあります。白玉・赤玉など、殻の色が異なりますが、鶏の種類による違いで栄養価は同じです。スープに入っている野菜も残さず食べてください。</p>	<p>アーモンドは、世界中で最も大量に利用されているナッツ類の一つです。料理やお菓子で使われますが、一粒そのままのものや粉末にしたもの、スライスしたものなど、使い方もさまざまです。アーモンドには、老化を予防するビタミンEやカルシウムや鉄分が多く含まれています。</p>

朝ごはんをしっかりと食べて元気にすごしましょう!



朝ごはんは、1日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんを食べないと、脳にもエネルギーが行かず、頭がしっかり働きません。また、体温がなかなか上がりきらず、体も十分に目覚めません。

朝ごはんをしっかりと食べて頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。

食べたくない



時間がない

・・・と言って朝ごはんを食べずに登校する人はいませんか。

「食欲がない」「食べる時間がない」という人は、なぜそうなのかを考え、自分の生活を見直す必要があります。

寝る時間や寝る前の過ごし方もふり返ってみましょう。