

日 (曜)		<p>さあ、2学期のスタートです！</p> <p>夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。</p> <p>生活リズムのととのえ方</p> <p>早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的に過ごす</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができま。</p> </div> </div>		
献立名				
食品の体内での働き おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる			
	献立のわらい			
	ひとくちメモ			
エネルギー-kcal		小 596	中 756	幼 499
たんぱく質 g		23.2	29.7	21.0

日 (曜)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
献立名	⑤冷凍パイナップル ①牛乳 ④深川煮	④魚と里芋の揚げ煮	①牛乳 ②チキンバーガー ③ミルクスープ	⑤ジョア・ミニ ①牛乳 ④いりこナッツ	⑤お月見ゼリー ①牛乳 ④のりごまネース和え
食品の体内での働き	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④あぶらあげ あさり	①ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ ④メバチマグロ	①ぎゅうにゅう ②チキンパ ティ ③ベーコン ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ かつおぶし ④にぼし だいず ⑤ジョア	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ちくわ ④のり
献立のわらい	パイナップルについて知ろう	みそ汁について知ろう	牛乳について知ろう	いりこについて知ろう	十五夜について知ろう
ひとくちメモ	パイナップルは南アメリカ原産の果物です。日本で売られているものは、ほとんどがフィリピンからの輸入品です。未熟な果実を食べると、舌がひりひりしますが、これはシュウ酸カルシウムという成分が結晶のせいで、アレルギーなどではありません。シュウ酸カルシウムは里芋やフワリにも含まれるため、皮をむくと手がかゆくならないです。	みその原料の大豆には、成長に欠かせない良質のたんぱく質が含まれます。みそは大豆を消化・吸収しやすく加工した食品で、みそ汁にすることにより、ごはんに足りない栄養素を補うことができます。たくさん汗をかいた時期は特に、朝ごはんにもごはんのみそ汁の組み合わせをおすすめします。	牛乳はカルシウムを、体に吸収されやすい形で含んでいます。きょうはスープにも少しだけ入れました。	いりこはいわしの子供でも、丸ごと食べられる小魚です。骨や歯を丈夫にしたり、イライラするのをふせぐ働きをするカルシウムが多く含まれています。きょうは、いりことアーモンド・大豆・ピーナッツをオープンでカリッと焼いた後、甘辛いタレをからめたいりこナッツです。よくかんで食べましょう。	明日は十五夜です。昔から十五夜には、その年にとれた芋や枝豆や手作りのおだんごを、スキヤ萩と一緒に神様にお供えする風習があります。この頃の月が一年中でいちばん美しく、「中秋の名月」という言葉があるほどです。里芋を供えるので「芋名月」とも呼ばれます。きょうは里芋を煮しめにしました。
エネルギー-kcal	小 598 中 780 幼 488	小 641 中 844 幼 516	小 621 中 787 幼 504	小 649 中 821 幼 497	小 675 中 872 幼 552
たんぱく質 g	23.5 30.7 19.5	24.3 31.4 19.9	23.7 29.4 20.2	29.0 36.9 21.8	21.4 28.0 17.8

※各料理は、同じ番号の食品からできています。

※は喜界島産を予定しています。