
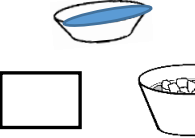


日(曜)		1(金)																		
2学期が始まります		<p>夏休みが終わりました。長い休みで、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムをととのえましょう。</p> <p>朝ごはんは脳と体にスイッチオン!!</p> <p>朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を始めるために目覚めるのです。</p> <p>しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!</p>																		
献立名		<p>ぶどうは、皮をむいて、よくかんでいただきます。</p> 																		
献立のねらい		<p>2学期を元気に過ごそう</p> <p>いよいよ2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れて体調の悪い人はいませんか?元気に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」で健康な生活リズムを作ることが大切です。給食もしっかり食べて、運動会や体育大会の練習を頑張ってくださいね。</p>																		
ひとくちメモ		<p>家にあるもので、簡単な朝食づくりにチャレンジしてみましょう。パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、朝食ができます。まずは、簡単なものでも、朝ごはんを食べることから始めましょう。</p>																		
エネルギー-kcal		<p>※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。</p>																		
たんぱく質 g		<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>中</td> <td>幼</td> </tr> <tr> <td>631</td> <td>857</td> <td>543</td> </tr> <tr> <td>22.6</td> <td>31.9</td> <td>16.7</td> </tr> </table>										小	中	幼	631	857	543	22.6	31.9	16.7
小	中	幼																		
631	857	543																		
22.6	31.9	16.7																		

日(曜)		4(月)			5(火)			6(水)			7(木)			8(金)		
献立名		<p>①牛乳</p> <p>④レバーの彩りソース</p>  <p>②麦ごはん ③豆乳入りみそ汁</p>			<p>①牛乳</p> <p>④和風ポテトサラダ</p>  <p>②麦ごはん ③冬瓜のそぼろ煮</p>			<p>⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳</p> <p>④ココアナッツ</p>  <p>②米粉入りパン(小型) ③ごぼうペペロンチーノ</p>			<p>①牛乳</p> <p>④いわしのしょうが煮</p>  <p>②ごはん ③かぼちゃの煮物</p>			<p>①牛乳</p> <p>④バナナ</p>  <p>②救給カレー ③のっぺい汁</p>		
献立のねらい		<p>レバーについて知ろう</p> <p>レバーは、牛や豚、鶏の肝臓のことです。レバーには、体を作るもとになるたんぱく質や、血液を作るもとになる鉄分が多く含まれています。鉄分が足りなくなると貧血という病気になり、疲れやすくなったり、めまいを起こしたりします。</p>			<p>冬瓜について知ろう</p> <p>冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。夏に収穫して冬まで保存できることから、そう呼ばれます。約95%が水分でできていて、煮るとトロトロになります。体内の余分なナトリウムを排泄して血液を正常に保つカリウムを多く含んでいます。</p>			<p>ペペロンチーノについて知ろう</p> <p>正確には、「アリオ・アリオ・ペペロンチーノ」といいます。アリオはにんにく、アリオは油、ペペロンチーノは赤唐辛子のことです。塩で味をととのえる素朴なパスタです。今日は、ごぼうをたっぷり入れました。よくかんでいただきます。</p>			<p>牛乳を飲む</p> <p>牛乳には、骨や歯をじょうぶにしてくれるカルシウム、体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。成長期のみならず、大人にとっても大切な栄養が含まれているので、給食には牛乳が毎日出ています。残さず飲みましょう。</p>			<p>防災について考えよう</p> <p>9月9日は「救急の日」です。救給カレーは、東日本大震災の後に、ライフラインが途絶えたなかで、命をつなぐために開発されました。防災食育センターでは、自然災害や機械の故障などに備えて、救給カレーの他にも水や米を備蓄しています。</p>		
ひとくちメモ																
エネルギー-kcal		631 814 510			625 806 505			670 885 552			683 883 575			593 857 543		
たんぱく質 g		22.3 28.3 18.4			23.1 29.4 18.9			25.6 33.9 21.2			26.5 34.3 23.1			19.4 25.7 16.7		