

	月	火	水	木	金
こんだて	3日 ・むぎごはん ・カリカリごぼう ・にんじんシリシリ ・さつま汁	4日 ・キムチチャーハン ・しゅうまい ・春雨サラダ ・フルーツ杏仁	5日 ・むぎごはん ・イワシ梅香りあげ ・につけ ・みかん	6日 ・むぎごはん ・親子丼 ・白菜のみそしる ・バナナ	7日 ・沖縄そば ・バナナアイス ・ブルーベリークレープ
あか	牛乳 ベーコン たまご カエリとうふ とりにく	牛乳 わかめ ハム ぶたにく 焼売	牛乳 あつあげ ぶたにく 小いわし 梅の香り揚げ	牛乳 とりにく たまご	牛乳 あつあげ ぶたにく チキアギ
き	こめ サラダ油 三温糖 煮 煮 煮 片栗粉 ごま油	こめ ごま油 春雨 煮 煮 煮 煮 フルーツ杏仁	こめ こめ油 じゃがいも 煮 煮 煮 煮 煮 煮	こめ こめ油 じゃがいも 煮 煮 煮 煮 煮 煮	こめ こめ油 じゃがいも 煮 煮 煮 煮 煮 煮
みどり	ごぼう にんにく にんじん まいご だいこん にんじん パクチョイ	はくさい りんご もやし たまねぎ ひーマン にんじん パブリカ	にんじん いんげん とうがん みかん こんにゃく	にんじん こまつな たまねぎ ししいたけ 長ねぎ はくさい しめじ	ねぎ にんじん こまつな しょうが パパイア
栄養価	C:656 P:22.3 F:21.4	C:588 P:20.0 F:17.1	C:637 P:26.0 F:17.6	C:600 P:26.0 F:14.1	C:674 P:27.4 F:18.4

「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます！

あいさつをきちんとすると きもちいいね。

食べる前には 手をあらおう。

いただきます！ ごちそうさま！

食わすらいは やめようね。 にがてな食べ物も、ひと口チャレンジしてみよう！

食べてすぐ うごくとおなか がビクビク!!

しせいよく 食べよう。

こんだて	17日 ・オムライス ・キャベツのサラダ ・トマトジャム ・ぶどうゼリー	18日 ・焼きそば ・ちゅうかあえ ・中華ポテト	19日 ・五穀ごはん ・さばの生姜焼き ・ごまあえ ・大根のみそ汁	20日 ・あげパン ・野菜サラダ ・クラムチャウダー	21日 ・むぎごはん ・のり梅やき ・クレープイリチー ・アーサ汁
あか	牛乳 たまご とりにく ウインナー	牛乳 鶏系卵 ぶたにく ハム	牛乳 うすあげ さば わかめ	牛乳 とりにく 脱脂粉乳 きな粉 あさり	牛乳 とりにく うすあげ ぶたにく 白たまご
き	こめ パター 煮 煮 マーガリン	こめ ごま油 春雨 煮 煮 煮 煮 煮 煮	こめ 黒米 ごま 三温糖 煮 煮 煮 煮 煮 煮	こめ 黒米 ごま 三温糖 煮 煮 煮 煮 煮 煮	こめ こめ油 煮 煮 煮 煮 煮 煮
みどり	にんじん パブリカ たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	にんじん もやし ニラ キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり	しょうが こまつな にんじん もやし 長ねぎ はくさい だいこん	キャベツ コーン セロリ フロッキー にんじん きゅうり たまねぎ	うめ しょうが こんにゃく にんじん
栄養価	C:654 P:20.9 F:23.3	C:484 P:19.7 F:18.4	C:557 P:23.1 F:16.0	C:632 P:27.9 F:22.8	C:622 P:28.6 F:19.7

こんだて	24日 ・ごはん ・ポークカレー ・大根サラダ ・ヨーグルトあえ	25日 ・きのこごはん ・魚のごまみそ焼き ・わかめの酢の物 ・グレープフルーツ	26日 ・むぎごはん ・ししやも ・和風ポテト ・小松菜サラダ	27日 ・パッパースパニ ・彩り野菜のミンチカツ ・シーザーサラダ ・コンソメスープ	28日 ・あわごはん・なし ・魚のしおやき ・もやし炒め ・のっぺい汁
あか	牛乳 ヨーグルト ぶたにく うすあげ	牛乳 まかじき わかめ とりにく うすあげ	牛乳 ウインナー ししやも うすあげ	牛乳 とりにく 野菜のミンチカツ クッキングチーズ	牛乳 とりにく うすあげ ぶたにく
き	こめ 小麦粉 マーガリン じゃがいも パター こめ油 さとう	こめ 三温糖 ごま 煮 さとう 煮 煮 煮	こめ じゃがいも 煮 煮 煮 煮 煮 煮	こめ さとうも 片栗粉 煮 さとうも 片栗粉 煮 さとうも 片栗粉	こめ さとうも 片栗粉 煮 さとうも 片栗粉 煮 さとうも 片栗粉
みどり	にんにく ひーマン もも たまねぎ だいこん にんじん きゅうり	ごぼう きくらげ えだ豆 しめじ にんじん しいたけ きゅうり	にんじん しめじ コーン だいこん ほうれんそう はくさい こまつな	キャベツ 赤ひーマン パセリ コーン にんじん こまつな たまねぎ	もやし きくらげ 長ねぎ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう
栄養価	C:651 P:21.7 F:16.4	C:574 P:26.3 F:15.6	C:570 P:24.4 F:15.6	C:808 P:23.7 F:23.8	C:573 P:26.7 F:13.0

間食は時間と量を決めて食べよう！



10月給食目標
食事と健康の
かかわりを理解
しよう

給食だより

「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。



生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。

脂質異常症
心臓病
糖尿病
高血圧症

生活習慣病を予防しましょう

バランスのよい食事
適度な運動
十分な睡眠

生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身につけた生活習慣を続けるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。

わたしたちの体にある生体リズム

わたしたちは「夜になると眠り、朝になると目覚める」という生体リズムを持っています。生体リズムは約25時間の周期ですが、地球時間は24時間なので、ずれがあります。このずれは朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで調整されます。しかし朝寝坊をして朝の光を浴びることができず、このずれが調整されずに、時差ぼけのような状態になってしまいます。それを防ぐためにも、早起き早寝を心がけましょう。