

きゅうしょくだより

大阪市立晴明丘小学校

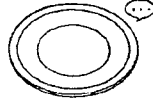
令和元年 8・9月



2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。毎日、規則正しい生活をおくることが健康のひけつです。規則正しい生活は、「早ね・早起き・朝ごはん」から始まります。

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？ねぼうなどをして、急いで、朝ごはんを食べずに学校へ来ると、エネルギー不足になってしまいます。朝ごはんには、脳のエネルギーになったり、体温を上げたりするなどの大切な役割があります。しっかり朝ごはんを食べましょう。

バランスのよい朝ごはんをめざしましょう



何も食べていない

何も食べていない人は、バナナ、ヨーグルト、パン、おにぎりなど、何か1品でも食べられるものを考え、てみましょう。

そして、少しずつ品数を増やしましょう。



主食だけ

ごはんやパンだけでは、炭水化物はとれますが、たんぱく質やビタミンが不足してしまいます。

トマトやチーズ、納豆など、何かひとつ増やしてみましょう。



主食と主菜

主食と主菜だけの人は、野菜が不足しています。汁物に野菜を多く入ると、ビタミンやミネラルがとれます。



給食では...

給食は、1日に必要な栄養素のほぼ3分の1（とりにくいビタミンは半分とれるものもあります）とれるように考えています。主食であるパンやごはん・主菜・副菜がそろっていて、野菜もたくさんとれるようになっています。朝ごはんも、給食を参考に見てみましょう。

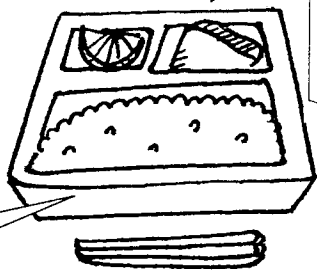
その他
果物など

主菜
肉や魚、卵など

その他
牛乳、
ヨーグルト
など

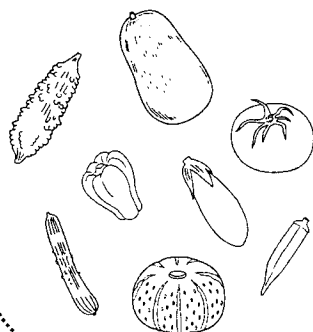
副菜
野菜やきのこ、
いも、海そうなど

主食
ごはん・パン



きゅうしょく☆メモ

なつ やさい すいぶん ほ きゅう
夏野菜で水分とビタミンの補給を！



夏野菜には、夏ばて予防に効果のあるビタミンCやカロテン、水分がたくさん含まれています。

給食では、ゴーヤ（にがうり）・トマト・なす・きゅうり・オクラ・ピーマン・とうがん・かぼちゃなどの夏野菜が登場しています。

まだまだ暑いこの季節、夏野菜をしっかり食べて水分とビタミンを補給しましょう。

あさ 朝ごはんO×クイズ！



正しいものにはO、まちがっているものには×をつけましょう。

- ① パンやごはんは、脳のエネルギーになる。()
- ② 体重を減らしたい人は、朝ごはんをぬけばよい。()
- ③ 理想の朝ごはんは、主食・主菜・副菜がそろったものである。()

◎◎ 〇×反対に、×は正しいです。◎◎

あさ 朝ごはんを食べるために...



ねている間は、体をしっかり休め、次の日の準備をする大切な時です。特に夜10時ごろからは、みなさんの体が成長するために大切な「成長ホルモン」がたくさん出やすくなります。ゲームやテレビなどで夜ふかしをすると、朝起きられなくなり、朝ごはんをぬくことにつながります。

「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



8・9月 3色こんだてひょう 8/27(火)~30(金)・9/2(月)~30(月) 大阪市立晴明丘小学校

	パン ごはん	こんだて	あか からだをつくるものになる	き ねつやちからのものになる	みどり からだのちようしをとのえる		パン ごはん	こんだて	あか からだをつくるものになる	き ねつやちからのものになる	みどり からだのちようしをとのえる
8月 27 (火)		わふうやきそば きゅうりのゆずふうみ	 ぎゅうにゅう  ふたにく  かつおぶし	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	11 (水)		チキンカレーライス【こめこ】 キャベツのピクルス ぶどう(きょうほう)	 けいにく  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
28 (水)		ビーフカレーライス【こめこ】 やさいのピクルス みかんゼリー	 ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	12 (木)		あげぎょうざ ＊ちゅうかに なし(ほうすい)	 けいにく  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
29 (木)		やきハンバーグ とうにゅうスープ キャベツのカレーソテー	 ハンバーグ  とうにゅう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	13 (金)		けいにくとさといものにも ふたにくとキャベツのいためもの みたらしだんご	 けいにく  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
30 (金)		マーボーあつあげどんぶり ちゅうかスープ ミニフィッシュ	 ぎゅうにゅう  あつあげ  ミニフィッシュ  かんそうわめ	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	17 (火)		ふたにくのカレーふうみやき スープに サワーキャベツ	 ふたにく  けいにく	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
9月 2 (月)		とうにゅうマカロニグラタン【こめこ】 トマトスープ れいとうみかん	 けいにく  ふたにく  とうにゅう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	18 (水)		さけのしょうゆふうみやき ごもくじる こうやどうふのいりに	 ふたにく  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
3 (火)		さごしのしおやき じゃがいもひとくちがんともの キャベツのおひたし	 さごし  けいにく	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	19 (木)		＊たにんどんぶり とうがんとみそしる きんときまめののもの	 ぎゅうにゅう  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
4 (水)		マーボーなす もやしのごまずあえ えだまめ	 ぎゅうにゅう  ふたにく  すりごま	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	20 (金)		イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	 ふたにく  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
5 (木)		やきそば きゅうりのあまずづけ なし(にじっせい)	 ふたにく  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	24 (火)		だいずいりきーマカレーライス【こめこ】 グリーンサラダ【ノンエッグドレッシング】 はくとう(かんづめ)	 ぎゅうにゅう  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
6 (金)		けいにくのてりやき みそしる やさしいため	 けいにく  あそ  ふたにく	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	25 (水)		けいにくとてぼまめのスープに じゃがいもとトマトのチーズやき ぶどう(きょうほう)	 けいにく  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
9 (月)		フランクフルトのケチャップソース スープ さんどまめとコーンのサラダ	 けいにく  フランクフルト	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	26 (木)		ふたにくのあまからやき みそしる オクラのおかかいため	 ふたにく  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
10 (火)		にくじゃが やきなすのみそだれかけ あつさりきゅうり	 ぎゅうにゅう  みそ	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく	27 (金)		プルコギ トック もやしのあまずあえ	 ぎゅうにゅう  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく
						30 (月)		けいにくのからあげ とうがんのちゅうかスープ きりぼしだいごのこまからみづけ	 けいにく  さとう	 さとう 	 たんぱく  たんぱく  たんぱく

＊…しくもつアレルギーこべつたいおうこんだて(うずらたまご・たまご)

・上りいので、かわる、ことあります。