

月	火	水	木	金
<b>12日</b> 減量ご飯 野菜うどん コリコリ炒め 小麦 うどん 小麦 うすくちしょうゆ みず (乳)牛乳 1本	<b>13日</b> (小麦・乳)コッペパン ビーンズシチュー ごぼうサラダ 小麦 ナンエッグごぼうドレッシング ④ミルメーク 1コ (乳)牛乳 1本	<b>14日</b> ご飯 なめこのみそ汁 ミンチカツ 小麦 ミンチカツ (50g) 1コ なたねあぶら 10 (乳)牛乳 1本	<b>15日</b> (小麦・乳)おさつパン 春雨スープ タッカルビ 小麦 やきぶた りよくとろはるさめ たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ エリンギ おさけ しお こしょう 小麦 うすくちしょうゆ チキンスープ みず (乳)牛乳 1本	<b>16日</b> ご飯 じゃがいものそぼろ煮 鮭の塩麹焼き 小麦 うすくちしょうゆ ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にら つちしょうが にんにく こちジャン おさけ みりん しお 小麦 うすくちしょうゆ さとう なたねあぶら でんぷん けずりぶし みず (乳)牛乳 1本
<b>19日</b> 敬老の日 給食費口座振替のお知らせ お知らせ 振替日 2期 8月29日(月) 3期 9月27日(火) 前日までに、口座の残高確認をお願いいたします。	<b>20日</b> (小麦・乳)黒糖パン うずら卵入り中華炒め パオシユウ 小麦 パオシユウ (25g×) 2コ なたねあぶら 0.1 (乳)牛乳 1本	<b>21日</b> ご飯 ビーフカレー☆ 彩りサラダ 小麦 カレールウ みかんジュース 1本	<b>22日</b> (小麦・乳)コッペパン スープ煮 ミートペースト 小麦 うすくちしょうゆ みず (乳)牛乳 1本	<b>30日</b> 今月の地場産物 かぼちゃ とうがん ほししいたけ 交野市の農家の方が作ってくださいました。感謝して食べましょう。
<b>26日</b> ご飯 肉団子スープ 混ぜるとチャーハン 小麦 ミートボール キャベツ たまねぎ にんじん こまつな つちしょうが しお こしょう チキンスープ 小麦 うすくちしょうゆ みず (乳)牛乳 1本	<b>27日</b> (小麦・乳)チーズパン じゃがいもとベーコンの煮物 春雨サラダ 小麦 うすくちしょうゆ けずりぶし みず (乳)牛乳 1本	<b>28日</b> ご飯 相厚揚げの味噌汁 さんまのかば焼き 小麦 うすくちしょうゆ みず (乳)牛乳 1本	<b>29日</b> (小麦・乳)減量ココアパン イタリアンマカロニ 枝豆サラダ 小麦 ツイストマカロニ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく しろワイン こしょう しお トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース なたねあぶら (乳)牛乳 1本	<b>30日</b> ご飯 マーボー豆腐 ポークしょうまい 小麦 うすくちしょうゆ ポークしょうまい (18g×) 2コ (乳)牛乳 1本

朝ごはんを食べよう

2学期が始まりました。みなさん、朝ごはんを食べて学校に来ていますか？朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が続かなかつたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの3つのスイッチオン



からだスイッチ

朝ごはんは、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素をとることができるので、午前中を元気に活動するための準備が整います。



あたまスイッチ

ごはんやパンに含まれている「炭水化物」は、体内で小さく分解され、脳のエネルギーのもとになります。



おなかスイッチ

体は、朝ごはんをとると、腸が動いてうちがたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうちを出しましょう。



食育ピクトグラム

2 朝ごはんを食べよう

先月の献立表でお知らせした食育ピクトグラムに、「朝ごはんを食べよう」というピクトグラムがあります。

朝ごはんを食べて健康的な生活習慣に近づけましょう。

