

給食たより

2019. 9. 27
豊明高等支援学校
篠路中学校



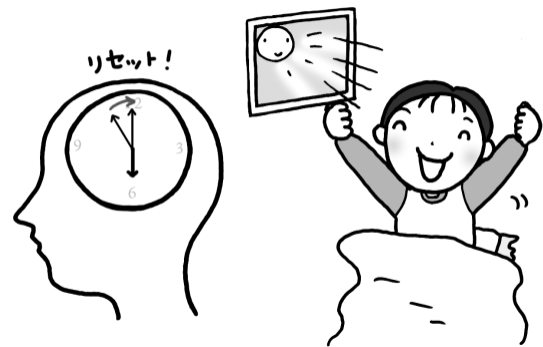
朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋。運動に勉強に元気に取り組むのに格好の季節です。ただし夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

思いっきり活動するために大切な朝の時間

1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

朝の光と体内時計

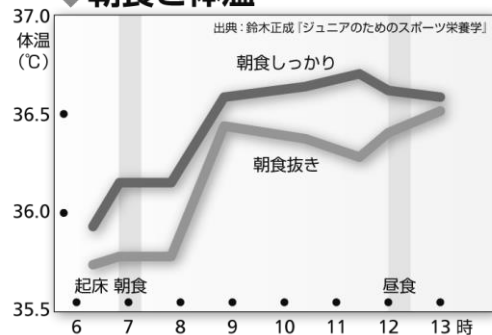
朝、目覚め、夜、眠くなるように、私たちの体はあるリズムに従って動いています。このリズムをコントロールするのが、「体内時計」といいます。体内時計は朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかりと浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



朝ごはんと体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上がっても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。

◆朝食と体温



朝ごはんと脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。とくに脳は、重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんをしっかり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。





10月のよていこんだて

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げポークシユウマイ 小松菜と白菜のしょうが和え	カレーラーメン 大学芋 くだもの	★ほうれん草ピラフ ◎ししゃもフライ フルーツミックス	ごはん みそきのこ汁 さんまの煮付け 小松菜ともやしのごま和え	◎★ロールパン ★ベーコンシチュー ◎オニオンチップサラダ くだもの
精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 小麦粉/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 小麦粉/小松菜 白菜 生姜/	ソトメ 豚肉 生姜 にんにく ママ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ りんご トマト 小麦粉/さつま芋 水あめ ごま/プルーン/	胚芽米 大麦 小麦粉/ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ヨン ほうれん草/かつししゃも (子持ち) 小麦粉 卵 パン粉/みかん缶 黄桃缶 バイ缶 なし缶 夏みかん缶/	精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ/さんま 生姜/小松菜 もやし ごま/	小麦粉 卵 小麦粉/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 小麦粉 牛乳 豆乳 チーズ 小麦粉/ハム (豚肉 卵) キハツ きゅうり ヨン 玉ねぎ ごま/柿/
14日	15日	16日	17日	18日
 体育の日	きつねうどん きなこポテト くだもの	あさりごはん 豚肉のごまあげ ◎ほうれん草ともやしのからし和え	ビビンパブ ワカメスープ オレンジゼリー 	◎★せわりコッペパン ★コーンポタージュ ◎焼フランク 大根サラダ
	ソトメ 鶏肉 油揚げ つとしいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/じゃが芋 きなこ/りんご/	胚芽米 大麦 あさり しょうが 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ しいたけ しらたき グリンピース/豚肉 生姜 にんにく ごま 小麦粉/ほうれん草 もやし ハム (豚肉 卵) /	精白米 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま/バレンシアオレンジ果汁 アセロラ果汁 温州みかん果汁 グレープフルーツ果汁 ゲル化剤/	小麦粉 卵 小麦粉/コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 小麦粉 牛乳 豆乳 小麦粉 チーズ/フランクフルト (豚肉 水あめ 卵) /大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/
21日	22日	23日	24日	25日
◆パスタシーフードマトソース ブロッコリーとコーンのサラダ ★ヨーグルト	 即位礼正殿の儀	くりごはん さんまの南部揚げ 小松菜の磯あえ	豚ミックス丼 みそ汁 くだもの	◎★くろコッペパン ★豆腐のグラタン あさりのカリッとサラダ パイン缶
ソトメ 小麦粉 ベーコン えび あさり いちか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム せりふ にんにく パセリ トマト 小麦粉/ハム (豚肉 卵) ブロッコリー ヨン ごま/ヨーグルト/		胚芽米 大麦 粟 油揚げ 人参 しめじ 干しいたけ/さんま 生姜 小麦粉 ごま/小松菜 白菜 のり/	精白米 豚肉 しょうが 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/白菜 油揚げ/梨/	小麦粉 卵 小麦粉/ベーコン マロン 人参 玉ねぎ 豆腐 マッシュルーム 小麦粉 小麦粉 牛乳 豆乳 小麦粉 チーズ パン粉 パセリ/あさり しょうが 小麦粉 きゅうり キハツ 人参 ごま/パイン/
28日	29日	30日	31日	1日
ごはん マーボー豆腐 ひじき入りはるまき ほうれん草ともやしのおひたし	ほうとう風うどん ◎★おさつフリッター くだもの	★サーモンピラフ ★カレーコロケ ◎小松菜サラダ	スタミナ丼 みそ汁 くだもの	◎★角食(かくしよく) 塩フタンスープ サケフライ ★きなこクリーム
精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ しいたけ ごま油/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 小麦粉/ほうれん草 もやし かつおぶし/	ソトメ 鶏肉 油揚げ つと かぼちゃ 白菜 大根 人参 しいたけ 長ねぎ/さつま芋 小麦粉 卵 牛乳 ごま/みかん/	胚芽米 大麦 小麦粉 鮭 玉ねぎ ヨン マッシュルーム パセリ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ カレー粉 マガリン 牛乳 小麦粉 パン粉/ハム (豚肉 卵) 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	精白米 豚肉 ママ 人参 もやし 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/小松菜 厚揚げ たもぎ/柿/	小麦粉 卵 小麦粉/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/鮭 小麦粉/豆乳 きなこ コンスターチ 小麦粉/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンドが含まれている献立です。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。
 ※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻などが混入している場合があります。



17日は世界の料理「韓国・韓国」です。

ビビンパブは韓国の家庭料理です。「ビビン」は「混ぜる」、「パブ」は「ごはん」という意味です。ご飯の上に具をのせて、自分で混ぜる食べ方が一般的です。給食では、ご飯の上に味つけた肉と野菜をのせ、スプーンでよく混ぜてから食べましょう。