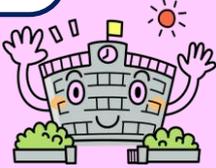


月	火	水	木	金
こん だ て エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休みの間に生活習慣が乱れ、体調が悪い人はいませんか？『早寝・早起き・朝ごはん』で一日も早く学校の生活リズムに慣れ、元気に過ごしましょう。 	27 チキンカレー ひじきと大豆のサラダ シューアイス 牛乳	28 黒糖パン オムレツ ラタトゥイユ りぼんパスタスープ 牛乳	29 ごはん さばのおろし煮 ごま酢和え 夏豚汁 牛乳
		小 677 kcal 中 872 kcal 小 23.8 g 中 28.7 g 小 2.2 g 中 3 g	小 590 kcal 中 800 kcal 小 27.1 g 中 35.1 g 小 2.7 g 中 3.4 g	小 609 kcal 中 78.3 kcal 小 29.5 g 中 36.7 g 小 2.1 g 中 3.2 g
		とりにく ぎゅうにゅう ひじき だいず ツナ こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン とりにく 黒糖パン あぶら バター じゃがいも りぼんパスタ さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく どうぶ みそ こめ ごま さとう じゃがいも こんにやく
		にんじん たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	なす たまねぎ ズッキーニ ピーマン キャベツ にんじん	だいこん もやし にんじん キャベツ ごぼう なす とうがん ねぎ

今月の目標 食育通信 朝食をしっかり食べて、生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

簡単！朝食レシピ

給食メニューをアレンジして、時間のない朝でも作ることができる栄養満点のレシピを紹介します。

給食のシャキシャキそばアレンジ！シャキシャキツナそばの作り方

- 材料（3人分）
- ・ごはん…お茶碗3杯分
 - シャキシャキツナそば
 - ・ツナ缶…2缶
 - ・切干大根…15g
 - ・しょうゆ、砂糖、酒、みりん…各大さじ1
 - 炒り卵
 - ・油…適量
 - ・たまご…2個
 - ・塩、砂糖…適量

- 作り方
- ①切干大根は軽く水で洗い水気をしぼる。その後50℃程度のお湯につけて3～5分戻し、細かく刻む。
 - ②切干大根を戻している間にフライパンで炒り卵を作る。
 - ③炒り卵を皿に移し、ツナと切干大根を炒める。水分が飛んで来たら調味料で味付けする。
 - ④ご飯の上に炒り卵とシャキシャキツナそばを乗せる。

シャキシャキの正体は切干大根！切干大根は、大根を細く切って乾燥させた保存食品です。栄養価は、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれていて、積極的に食べたい食品の1つです。

