



## ～朝ご飯をしっかりと食べましょう～

長いお休みとなってしまいましたが、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか。朝ご飯は一日を元気に過ごす源です。朝ご飯を抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力がかけたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。しっかりと朝ご飯を食べて、元気に登校してほしいと思います。

### 朝ご飯で3つのスイッチオン!



#### 体のスイッチ



朝ご飯を食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 頭のスイッチ



ご飯やパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のエネルギー源になります。集中して授業や勉強に励むことができます。

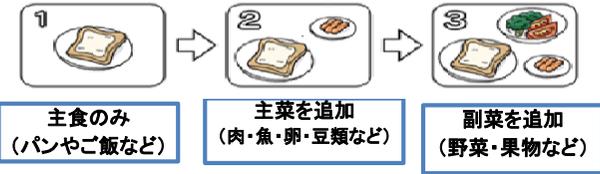
#### お腹のスイッチ



体は朝ご飯を食べると、腸が動いて排便しやすくなるような仕組みになっています。朝ご飯を食べて、トイレに行く時間を作るようにしてほしいと思います。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

- ☆ 朝ご飯にパンやご飯など主食だけを食べている人は、魚、肉、卵、豆類のおかずや野菜や果物などを追加して、少しずつステップアップしてみましょう。栄養バランスのよい朝ご飯は、よりエネルギーや栄養素が体に取り込まれ、活カアップにつながります。用意する時間がなかなか取れない時は、ヨーグルトや牛乳、果物などを加えることから始めてみることもおすすめです。



| 日  | 火   | 水  | 木  | 金   |
|--|---|--|--|---|
| <br>*牛乳は毎日つきます。<br>心 血・骨・肉をつくる(赤)<br>☆ エネルギーのもとになる(黄)<br>(^^)体の調子を整える(緑)   | ★今月使用の由布市産の食材<br>...米、玉ねぎ、ニラ、ねぎ、パプリカ、しいたけです。<br>★献立表は、主な材料をのせています。材料の詳細な内容が必要な方は学校へご連絡ください。   |  |  | 1<br>給食なし<br>   |
| 4<br>みどりの日<br>   | 5<br>子どもの日<br>  | 6<br>振替休日<br>  | 7<br>ごはん<br>みそ汁<br>ハンバーグてりやきソース<br>おいおいデザート(幼のみ)<br>ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ<br>みそ ぶたにく とりにく わかめ<br>ごはん さとう パンこ<br>でんぷん おいおいデザート<br>にんじん たまねぎ ししいたけ<br>ねぎ しょうが | 8<br>ごはん<br>肉どうぶ<br>梅和え<br>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>いたがき<br>ごはん あぶら さとう<br>にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ こんにやく しめじ<br>ねぎ キャベツ だいこん うめ                      |
| 11<br>ごはん<br>マーボー春雨<br>ごますあえ<br>ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく<br>みそ<br>ごはん ごまあぶら はるさめ ごま<br>さとう<br>にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん たけのこ ねぎ<br>きゅうり もやし        | 12<br>ごはん<br>チキンカレー<br>ヨーグルト和え<br>ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト<br>ごはん あぶら じゃがいも<br>ナタデココ<br>にんにく たまねぎ にんじん<br>りんご えだまめ みかん もも<br>バイン               | 13<br>ごはん<br>キャベツのスープ煮<br>しらす入り卵焼き<br>ぎゅうにゅう ベーコン<br>ウィナー ちりめん<br>ごはん オリブあぶら<br>じゃがいも あぶら<br>たまねぎ にんじん<br>しめじ キャベツ   | 14<br>ごはん<br>汁ビーフン<br>とりニータ丼の具<br>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>ごはん あぶら ビーフン でんぷん<br>さとう<br>たまねぎ にんじん きくらげ<br>コーン チンゲンサイ<br>たら                                   | 15<br>ごはん<br>すまし汁<br>いかねぎやき<br>きゅうりカリコリづけ<br>ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ<br>さかなすりみ いか<br>ごはん ごまあぶら さとう<br>ごま やまいち でんぷん<br>たまねぎ にんじん だいこん<br>ししいたけ ねぎ きゅうり |
| 18<br>ごはん<br>タイビーエン<br>やきぎょうざ<br>ぎゅうにゅう いか うすらたまご<br>ぶたにく とりにく<br>ごはん ごまあぶら はるさめ<br>さとう<br>しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ きくらげ キャベツ<br>チンゲンサイ たら | 19<br>ごはん<br>和風ワンタンスープ<br>鶏肉とごぼうの五目煮<br>デザート<br>ぎゅうにゅう とりにく ちくわ<br>ごはん ワンタン サラダあぶら<br>さとう デザート<br>しめじ たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>ねぎ こんにやく ごぼう | 20<br>ごはん<br>ベーコンスープ<br>てりやきパティ<br>スチームキャベツ<br>ぎゅうにゅう ベーコン とりにく<br>ごはん ぼんご さとう<br>じゃがいも<br>たまねぎ にんじん しめじ<br>ブロッコリー カリフラワー<br>キャベツ  | 21<br>ごはん<br>かきたま汁<br>ささみのレモン風煮<br>ぎゅうにゅう たまご とりにく<br>ごはん じゃがいも ぼんご でんぷん<br>あぶら さとう<br>にんじん たまねぎ<br>ししいたけ ねぎ<br>レモンかしゅう                                | 22<br>ごはん<br>ビーンズドライカレー<br>ちりめんサラダ<br>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく<br>だいず ちりめん<br>ごはん あぶら ごまきこ さとう   |
| 25<br>ごはん<br>豚汁<br>いわしのしょうがに<br>ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ みそ いわし<br>ごはん じゃがいも<br>こんにやく ごぼう にんじん<br>だいこん ししいたけ<br>ねぎ しょうが                        | 26<br>ごはん<br>ベーコンとさわかめのスープ<br>ホイコーロー<br>ぎゅうにゅう ベーコン<br>ぶたにく くきわかめ<br>ごはん さとう<br>あぶら ごま<br>たまねぎ にんじん<br>もやし えのき<br>パプリカ キャベツ にんにく        | 27<br>ごはん<br>豆入りミネストローネ<br>野菜コロック<br>ブロッコリードレッシング和え<br>ぎゅうにゅう ベーコン<br>レンズまめ だいず<br>ごはん あぶら オリブあぶら<br>じゃがいも マカロニ さつまいも ぼんご<br>たまねぎ キャベツ ししいたけ ねぎ<br>にんにく セロリ トマト<br>ブロッコリー にんじん | 28<br>ごはん<br>ポークハヤシ<br>パプリカサラダ<br>ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ごはん あぶら さとう<br>オリブあぶら<br>たまねぎ にんじん エリンギ<br>トマトソース りんご マッシュルーム<br>ハパリカ きゅうり キャベツ コーン                   | 29<br>ごはん<br>しらたき麺のスープ<br>さばのタンドリー焼き<br>桃ゼリー<br>ぎゅうにゅう ぶたにく さば<br>ヨーグルト<br>ごはん ごまあぶら ももゼリー<br>こんにやく ししいたけ たまねぎ<br>にんじん もやし ごまつな               |

※この献立は、基本献立です。都合により、献立を変更することがあります。