

日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
21 (月)	ごはん 回鍋肉 鶏団子の中華スープ	☆	豚肉 みそ 鶏肉だんご	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが もやし たけのこ きくらげ	米 強化米 砂糖 春雨	ごま油
22 (火)	ピタパン チリコンカン ベーコンと白菜のスープ みかんジュース	☆	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	たまねぎ にんにく 白菜 みかんジュース	ピタパン 砂糖 パン粉	
23 (水)	ごはん いわしかばすレモン煮 小松菜のじゃこ和え 沢煮椀	☆	いわし 豚肉	白す干 牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう ねぎ えのき たけのこ 糸こんにゃく しいたけ	米 強化米 砂糖	
24 (木)	ごはん 鶏のから揚げ れんこんのきんぴら 小松菜のみそ汁	☆	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく れんこん こんにゃく たまねぎ えのき	米 強化米 でん粉 砂糖	油 ごま油
25 (金)	キムチごはん ほうれん草の磯辺和え もやしスープ	☆	豚肉 鶏肉	焼のり 牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ もやし きくらげ たけのこ ねぎ	米 大麦 強化米 砂糖	キムチ ごま油 エッグケアマヨ ネーズ
28 (月)	ごはん バンバンジーサラダ 大根と厚揚げのそぼろ煮	☆	とりささみ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	きゅうり もやし 大根 グリーンピース しょうが	米 強化米 砂糖 でん粉	すりごま ごま油
29 (火)	減塩コッペパン 豚とチキンのミンチカツ イタリアンサラダ ミネストローネ	☆	ミンチカツ 豚肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリ にんにく	減塩コッペパン じゃがいも 砂糖	油 イタリアンドレッシング オリーブオイル
30 (水)	ガバオライス (ごはん・具) 白いんげん豆の豆乳スープ	☆	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 無調整豆乳	牛乳	ピーマン 人参	にんにく たまねぎ 枝豆 ポッカレモン コーン	米 強化米 砂糖	油
31 (木)	黒糖食パン かぼちゃのハンバーグ ポテトチーズサラダ ラビオリスープ かぼちゃムース	☆	ハンバーグ 白いんげん豆 ツナ ベーコン	チーズ かぼちゃムース 牛乳	人参 小松菜	キャベツ たまねぎ 白菜	黒糖食パン 砂糖 じゃがいも ラビオリ	エッグケアマヨ ネーズ

材料等の都合により献立が変わることがあります。

地産 地消 今月の川崎町の食材・・・
梨・小松菜・さつまいも・ピーマン・米・みそ

いろいろな豆大集合

<p>大豆</p> <p>加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。</p>	<p>いんげん豆</p> <p>金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。</p>	<p>あずき</p> <p>赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。</p>
<p>えんどう</p> <p>青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。</p>	<p>ひよこ豆</p> <p>ひよこのような形をしていてガルバンソールとも呼ばれています。</p>	<p>レンズ豆</p> <p>ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。</p>

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝ごはんを午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝ごはんぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝ごはんをおかずをたくさん食べている人の方がテストの点数が良いという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べるのが大切です。

「睡眠は大切」

ねえ、授業中眠くないの？
眠くないよー

何時に寝てる？早起き早寝してみたら？

数日後……

早起き早寝すべし！授業中眠くない

よーっ！次は8時に寝て4時に起きよー！

それは早すぎ

夕方眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶力や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きで生活リズムを整えましょう。