



8・9月の予定献立表

令和4年 8月 24日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。 献立は変更になることが あります。	<p>早寝・早起き・朝ごはん をしっかりとる生活を心 掛けて、夏休み明けも元 気に過ごしましょう！</p>	8月24日 カレーライス ふくじんづけ フルーツポンチ	25日 ごはん いかクリスピー ぶきのいために こんさいじる	26日 なつやさいどん いそかサラダ ゆうがおのスーフ
29日 わかめごはん さほのみぞれに ごまあえ とんじる	30日 なつやさいスパゲッティ シーザーサラダ おこめのムース	31日 ごはん ささみチーズフライ やさしいため なすのみそしる	9月1日 ガパオライス はるさめスーフ アセロラゼリー	2日 ごはん きんぴらにくだんご ゴーヤチャンプル もずくスーフ
5日 やきにくどん わかめのみそしる ジャージーヨーグルト	6日 コーヒーロール ミートオムレツ ラタトゥイユ ABC マカロニスーフ	7日 ごはん カツオカツ アスパラのツナあえ だいこんのみそしる	8日 ごはん むしぎょうざ マーボーなす ちゅうかさーフ	9日 ごはん うさぎがたハンバーグ ごまサラダ けんちんじる おつきみデザート
12日 ごはん イワシのうめに ちくぜんに たまねぎのみそしる	13日 タンメン メンマのいためもの	14日 カレーライス ふくじんづけ あおじそサラダ 秋田県産りんごゼリー	15日 ごはん アジのレモンしょうゆに ひじきのいために ごまみそしる まごわやさしいメニュー	16日 ごはん シュウマイ チンジャオロース ちんげんさいのスーフ
19日 敬老の日 	20日 バーガーパン かぼちゃやさいコロケ まめまめサラダ ポトフ	21日 ごはん サバのみそに ごまあえ さわにわん まごわやさしいメニュー	22日 そばろどん やさしいしおこんぶあえ さんさいじる	23日 秋分の日
26日 ごはん ぶたにくのしょうがいため やさしいゆずふうみあえ ピリからみそしる	27日 あんかけうどん ゴマドレサラダ	28日 ごはん さんまのかぼやき だいこんのそばろいため じゃが芋のみそしる	29日 わかめごはん スパイシーチキン もやしのナムル きゃべつのみそしる	30日 ハヤシライス ふくじんづけ フレンチサラダ アップルシャーベット

じっせん
実践しよう！

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

はやね 早寝	はやお 早起き	あさ 朝ごはん
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

「まごわ(は)やさしい」のススメ

日本が長寿大国である秘密は、日本型食生活にあると言われています。
その特徴は「まごわ(は)やさしい」食事です。

<p>ま </p> <p>マメ(元気)に過ごすた めに欠かせないもの。それ は大豆です。大豆の 加工品も重要です。</p>	<p>ご </p> <p>ごまなどの種実類にはミ ネラルや体によい油、ビ タミンEなどが豊富です。 老化防止にも効果があり ます。</p>	<p>わ(は) </p> <p>わかめやひじきなどの 海そうはカルシウムな どのミネラル、食物繊維 が豊富です。</p>
<p>や </p> <p>野菜は健康づくりに かかせません。 1食あたり生で 両手いっぱい の量を目安に食 べよう。</p>	<p>さ </p> <p>魚のあぶらで血液が サラサラに。魚を取 り入れた食事で元気 で健康的な生涯にし ましょう！</p>	<p>し </p> <p>しいたけを含む きのこ類は食 物繊維が多く、 免疫力を高め てくれます。</p>
<p>い </p> <p>芋類は、炭水化物の 他、ビタミンCや食物 繊維が多いです。お 腹の調子をやさし く整えます。</p>		

