



令和7年 4月30日 西目中学校



新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、心や体に疲れは出ていませんか？もし、朝なかなか起きられない、日中ボーっとしてしまう、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみてもいいかもしれません。

生活リズムを整えるためのポイント

朝起きたら、朝日を浴びる	朝食をよくかんで食べる 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす	食事は決まった時間に食べる	早めに布団に入る 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
---------------------	---	-------------------	----------------------	--

朝ごはんを食べて、脳や体を目覚めさせましょう！



献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。			1日(木) 開校記念日	2日(金) 豚肉のしょうが煮 若竹汁 ヨーグルト 牛乳
5日(月) こどもの日	6日(火) 振替休日	7日(水) まるパン ハンバーグ(トマトソース) コールスロー コーンクリームスープ 牛乳	8日(木) ごはん 赤魚のから揚げ おひたし わかめのみそ汁 牛乳	9日(金) チキンカレー フルーツポンチ 牛乳
12日(月) ごはん 白身魚のフライ 切り干し大根の炒め煮 ごまみそ汁 牛乳	13日(火) ごはん グリルチキン ツナあえ 庄内麩と大根のみそ汁 牛乳	14日(水) タンメン ブロッコリーと チキンのサラダ 牛乳	15日(木) ごはん さばの塩焼き 塩昆布あえ とん汁 牛乳	16日(金) キムチそばろ丼 わかめスープ オレンジゼリー 牛乳
19日(月) 給食はありません	20日(火) わかめごはん 棒ぎょうざ 豚肉と野菜のみそ炒め もずくスープ 牛乳	21日(水) まるパン かぼちゃコロッケ アスパラガスのサラダ ミネストローネ 牛乳	22日(木) ごはん いわしの三平煮 のりあえ 肉じゃが 牛乳	23日(木) ドライカレー サイコロサラダ 牛乳
26日(月) ごはん しゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐 牛乳	27日(火) ごはん 肉だんご きんぴらごぼう たけのこのみそ汁 牛乳	28日(水) 五目うどん 元気サラダ 豆乳プリンタルト 牛乳	29日(木) ごはん さけの塩焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁 牛乳	30日(金) コーンピラフ 肉だんごスープ 牛乳