



夏を元気に過ごそう



日曜日	給食開始について 献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
							魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類
25 火	☆給食開始について 夏休みが終わり、今日から給食が再開します。まだまだ暑い白が続きますが、給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。今日は、しその味でさっぱりとしたゆかりご飯や、酢の物を取り入れました。	ゆかりご飯		かぼちゃフライ	もずくのすまし汁 夏だいこんの酢のもの		ぶたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	あかしそ かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり しろねぎ だいこん	こめ パンこ さとう	あぶら	590	16.1	284	3.0
26 水	☆ひじきについて ひじきは、貧血予防に役立つ鉄分が豊富です。鉄分は、体に吸収されにくい栄養素なので、たんぱく質やビタミンCと一緒にとると良いです。今日は、たんぱく質が多い鶏肉と一緒にひじきの炒り煮にしました。	ご飯		はまちの 白ねぎソース かけ	佐治豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮	レモン ゼリー	はまち とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しろねぎ	こめ さとう レモンゼリー てんぷん こんにゃく	あぶら	662	27.7	349	2.5
27 木	☆にらについて にらはねぎの仲間で、緑黄色野菜の一つです。にら特有の香りのもとである「アリシン」には、疲労回復や消化を助けたり、スタミナを強化したりする効果があります。昔は薬草として使われていたほど貴重でした。	ご飯		スタミナ焼肉	にらのスープ 炒めナムル		ぶたにく みそ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	キャベツ ほししいたけ たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく なしピーレ もやし	こめ さとう ごま ワンタン ごまあぶら	あぶら	598	27.1	321	2.9
28 金	★【かみかみ献立】★ 毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日は野菜と一緒に、玄米やごまを入れた食感のよいサラダにしました。また、カルシウムが多い野菜のこまつなを使っています。	ご飯		フランクフルト	夏野菜カレー かみかみ玄米サラダ		フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな かぼちゃ	ひす たまねぎ なしピーレ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも げんまい さとう	あぶら	757	25.1	331	2.6
31 月	☆大山小麦について 給食のパンは、大山のふもとのミネラル豊富な黒ぼくの畑で育った大山小麦を使っています。日本は小麦の多くを外国からの輸入に頼っているため、鳥取県産の小麦は貴重です。地元の恵みに感謝していただきましょう。	大山小麦 黒糖パン		ごぼう メンチカツ	冷やし中華 河原アスパラガスのピリ辛炒め		ぶたにく ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	ごぼう きゅうり ちやし	コッペパン こくとう パンこ ちゅうかめん さとう	あぶら	670	26.4	330	3.0
									キャベツ たまねぎ			826	31.9	356	3.4	

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○鳥取市のホームページで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食レシピ」がご覧いただけます。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん



子ども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。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

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しましょう。

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。

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、朝食をとしましょう。