

給食献立

平成22年

(8月30日～9月3日)

弁当3年生

日	献立	弁当【3年生】	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム
30 (月)	始業式 給食なし	弁当なし	kcal	g	g	mg
31 (火)	御飯 若鶏梅肉フライ 鮭香味揚げ もやしキムチ和え 味噌汁 果物 牛乳	同左 汁なし・ふりかけ	769 kcal	31.4 g	24.6 g	298 mg
1 (水)	御飯 野菜炒め バナナプリン 牛乳	唐揚げ・オムレツ 汁なし・ふりかけ	828 kcal	25.1 g	34.9 g	351 mg
2 (木)	冷し中華 冷奴 果物 牛乳	パン・焼そば	649 kcal	28.6 g	15.3 g	395 mg
3 (金)	御飯 おろし豚カツ マカロニサラダ 味噌汁 果物 牛乳	同左 汁なし・ふりかけ	966 kcal	31.4 g	35.4 g	308 mg

(9月6日～9月10日)

弁当2年生

日	献立	弁当【2年生】	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム
6 (月)	御飯 回鍋肉 大学芋 果物 牛乳	肉味噌豆腐・ウインナー 汁なし・ふりかけ	898 kcal	26.7 g	26.9 g	350 mg
7 (火)	御飯 かじきメンチカツ もやし梅ザーサイ和え 味噌汁 果物 牛乳	同左 汁なし・ふりかけ	764 kcal	23.6 g	24.5 g	315 mg
8 (水)	サラダスパ 冷奴 果物 牛乳	パン・焼そば	780 kcal	30.6 g	29.9 g	366 mg
9 (木)	カレーライス チーズサラダ 果物 牛乳	唐揚げ・オムレツ	820 kcal	23.3 g	24.9 g	366 mg
10 (金)	御飯 豆腐ハンバーグ オニオンリング 春雨サラダ 味噌汁 果物 牛乳	同左 汁なし・ふりかけ	875 kcal	23.8 g	29.8 g	330 mg

※ 材料等の都合によりメニューが変更になる場合がございます。その際はご了承下さい。

《給食だより》

朝ごはんの効用！！朝ごはんにもつわるちょっといい話！

科学的に証明されている朝ごはんの効用の数々をご紹介します。

効用1. 朝日+朝ごはん健康モードにスイッチオン！！

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体の各組織に備わっているさまざまなリズムが調整され、体への負担が軽減されます。能力を発揮するために役立つだけでなく、生活習慣予防にも。

効用2. 家族みんなのマネージャー。

朝食習慣は心身の健康を守るために役立つことが科学的に証明されていますが、子どもには「成績アップ」、働き盛りには「メタボリックシンドローム予防」、高齢者には「認知症予防」というように、世代特有の問題解決にも効果が得られることがわかっています。

効用3. 「朝食しっかり」で糖尿病が改善できる。

20時以降の食事では血糖値が上がりやすくなります。そこで、一日の摂取エネルギー量のうち朝食を増やし、夕食からその分だけを減らすことで糖尿病を改善する治療方法があります。

効用4. 体力アップ&ダイエットには欠かせない！

朝食をとらないと筋肉が減少する作用が働き、さらに体力の低下と安静時のエネルギー消費量の低下を招くので、食事量を減らしてもやせにくくなります。やせたい人は、朝食をお忘れなく。

効用5. 朝は「おなか、すっきり！」のゴールデンタイム。

快便はさまざまな病気を予防する健康の基本。そのチャンスは朝食後にあります。「胃・大腸反射」が起こり、排便が促されるので、このゴールデンタイムを逃さぬよう朝食後の時間もたいせつにしましょう。