

生活リズムをととのえよう！

2学期が始まりました。夏休み中の生活からきちんと気持ちを切りかえて、規則正しい生活をしましょう。
毎日元気にすごすには、「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識して、生活リズムをととのえることが大切です。



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みましょう。



早起き

朝の光を浴びると、「セロトニン」という物質が出るため、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がります。



朝ごはん

朝起きたときは脳のエネルギーが不足しています。一日を元気にスタートするために、朝食をとみましょう。

9月1日は防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気、水道、ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水



1人1日
3ℓが目安



カセットコンロ・カセットボンベ



熱源と一緒に、鍋なども準備しておくといいですね。



食料品



保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、備えましょう。

主食、主菜、副菜となる食品をそろえて、栄養バランスを意識しましょう。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



ねらい		日(曜)		1 日(火)	2 日(水)	3 日(木)	4 日(金)
カルシウムの働きと食品を知ろう	予定こんだて			牛乳 ひじきごはん さんまの缶詰 コーンあえ 麩のみそ汁 乾パン 【防災の日】	ごはん 牛乳 ほうれん草入厚焼卵 切干大根キムチ炒め じゃがいも汁	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 豆腐とわかめのみそ汁	コッペパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ ラビオリスープ ひとくちチーズ
	きいろのなかま			ごはん ふ かんパン	ごはん ごまあぶら じゃがいも	ごはん さつまいも ごまあぶら さとう かたくりこ	パン ドレッシング かたくりこ ラビオリ
	あかのなかま			牛乳 ひじき しらす さんま みそ	牛乳 たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 ほっけ とりにく とうふ わかめ みそ	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ チーズ
	みどりのなかま			もやし きゅうり コーン たまねぎ いんげん	ほうれんそう だいこん はくさいキムチ たまねぎ たけのこ ピーマン えのき にんじん	れんこん ねぎ	きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン
ねらい		日(曜)	7 日(月)	8 日(火)	9 日(水)	10 日(木)	11 日(金)
赤のなかまの食品と働きを知ろう	予定こんだて		ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼 野菜のレモンじょうゆ のっぺい汁	タコライス 牛乳 高野豆腐のスープ	わかめごはん 牛乳 笹かまお好み揚げ 黒ごま和え さつま汁	給食なし (就学時健診のため)	とんこつラーメン 牛乳 ピザロール 【たんぱく質の日】
	きいろのなかま		ごはん マヨネーズ さといも かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん てんぷらこ あぶら くろごま さとう さつまいも		ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ
	あかのなかま		牛乳 とりにく みそ きょにく あつあげ	牛乳 ぶたにく チーズ こうやどうふ ベーコン	牛乳 ささかま ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ あおのり かつおぶし		牛乳 ぶたにく かまぼこ チーズ
	みどりのなかま		にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン だいこん にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ほうれんそう もやし	もやし にんじん にんにく ねぎ こんにゃく いんげん しょうが		もやし メンマ ねぎ にんにく きくらげ たまねぎ トマト

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



9月献立から

15日(火) おまつり献立

9月といえば「寒河江まつり」の時期です。主食の「赤飯」はお祝い料理の代表格です。そして、県産の里芋や牛肉が入った「芋煮」も、山形の秋の郷土料理です。
お祭り気分を味わいながら、おいしくいただきます。

16日(水) 県産菊入おひたし

山形県は「**食用菊**」の生産量が日本一です。
菊の花は秋の味覚として昔から料理に使われ、お祝いの食卓などを飾っていました。旬の味をよく味わっていただきます。

17日(木) 県産あけびのみそ炒め

9/20は彼岸入りです。『彼岸の終わりに仏様は**あけび**の船に乗って帰られる』と言われ、秋の味覚の「**あけび**」は彼岸で欠かせない食材です。皮の部分を料理するのが山形県の特徴です。
ほろ苦いですが、一口チャレンジしてみましょう！

ねらい	日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 ごちくやさいにくだんご 五目野菜肉団子 ぜんまいの煮物 けんさんだいこん 県産大根のみそ汁 けんさんわなし 県産和梨	せきはん(ごま塩) 牛乳 にしん昆布煮 ちくさ 千草あえ けんさんさといち 県産里芋のいもこ汁	ごはん 牛乳 おみ漬納豆 わかたけ 若竹しのだ けんさんきくいり 県産菊入おひたし	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き けんさん 県産あけびみそ炒め けんさん 県産なめこのしょうゆ汁	こめこしよく 米粉食パン チョコパテ 牛乳 タンドリーチキン わふう 和風サラダ けんさんぶたにく けんさん 県産豚肉と野菜スープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう パンこ	せきはん ごま さとう さといち	ごはん	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	パン チョコクリーム ドレッシング
	あかのなかま	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 にしん あぶらあげ ぎゅうにく とうふ	牛乳 なつとう とりにく あぶらあげ あさり わかめ みそ	牛乳 さんま ぶたにく みそ とうふ	牛乳 とりにく ヨーグルト ぶたにく だいず
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん ぜんまい こんにゃく ごぼう キャベツ ねぎ だいこん こまつな なし	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ しめじ	あおな だいこん にんじん たけのこ ほうれんそう キャベツ きく えのき	しょうが あけび にんじん こんにゃく ごぼう なめこ ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが トマト だいこん ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ たまねぎ パプリカ
ねらい	日(曜)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
箸を正しく使って食べよう	予定こんだて	けいろう ひ 敬老の日	こくみん きゅうじつ 国民の休日	しゅうぶん ひ 秋分の日	ビーンズカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ マンゴーアセロラゼリー	ごちく 五目うどん 牛乳 やさい 野菜しんじょう つきみ 月見デザート(学選) じゅうごや 【十五夜こんだて】
	きいろのなかま				ごはん あぶら ドレッシング ゼリー	うどん あぶら さとう デザート
	あかのなかま				牛乳 ぶたにく チーズ ハム だいず だいふくまめ きんときまめ ひよこまめ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ なんと ぎょにく とうふ えだまめ
	みどりのなかま				にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり パプリカ	ごぼう えのき ねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし
ねらい	日(曜)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	はしの持ち方 左利き  右利き  上の箸は人差し指と中指で動かします。下の箸は動かさずに、薬指の爪の横に当てます。  毎日箸を持ってきましたよう やりがちなマナー違反 さしばし よせばし わたしばし	
予定こんだて	予定こんだて	ねぎ塩豚丼 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	ごはん 牛乳 はるま 春巻き にんじんきんぴら しろみざかな 白身魚つみれ汁	がっこうきゅうぎょう ひ 学校休業日		
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ごはん こむぎこ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま			
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく かつおぶし わかめ	牛乳 ぶたにく しろみざかな			
	みどりのなかま	にんにく しょうが ねぎ もやし ピーマン レモン ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ごぼう こんにゃく いんげん しめじ ねぎ			

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。