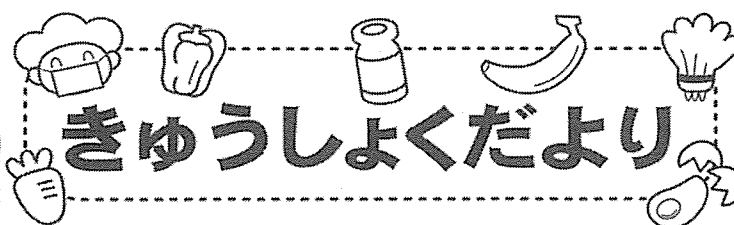


8月9日



令和3年度
糸魚川市
能生学校給食センター

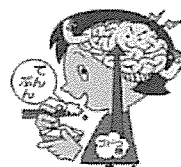
あさ 朝ごはんを一日を充実させよう！

夏休みは、朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活で過ごせたいでしょうか？朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝がきたことを知らせ、規則正しい生活リズムを作る上で、とても大切な食事です。
「時間がない」「食欲がない」といって朝ごはんがおろそかになっていませんか？朝ごはんをきちんと食べる習慣を付け、2学期も元気に過ごしましょう。

朝ごはん3つのスイッチ

1 あたま（脳）のスイッチ

脳のエネルギー源「ブドウ糖」が補給され、脳が活発に働きます。



主食（ごはん・パン・めん）



2 おなかのスイッチ

胃や腸が刺激され、排便がうながされます。



副菜（野菜をつかったおかず）



3 からだのスイッチ

朝ごはんを食べることで、睡眠中に下がった体温が上がり、体が目覚めます。



主菜（肉・魚・卵、大豆をつかったおかず）

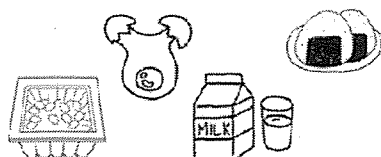


朝ごはんをパワーアップ！



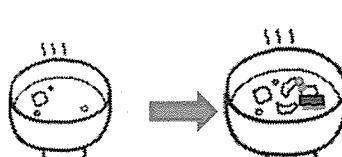
「朝ごはん食べてきたよ！」と言っても、菓子パンに飲みものだけ・・・ということはないでしょうか？朝ごはんは午前中の勉強や運動のエネルギー源です。朝の忙しい時間でも、手軽に栄養バランスがとれる朝ごはんのポイントをご紹介します。

手軽な食品を活用



納豆や豆腐、卵、のり、トマトなど、手軽に食べられる食品を上手に組み合わせて栄養満点に！

みそ汁を具たくさんに！



冷蔵庫に残っている野菜を一口大に切って、野菜たっぷりのみそ汁に！

トーストを一工夫！



パンにケチャップをぬった上に、カットした野菜やウィンナー、チーズをのせて、ピザ風トーストに！

月	火	水	木	金
☆9月3日(金) 能生中学校の リクエスト献立 です!	＜今月のジオ食材＞ ・米 ・糸うり ・越の丸なす ・ピーマン ・じゃがいも ・玉ねぎ ・しいたけ ・にんにく ・かぼちゃ ・ミニトマト ・ねぎ ・メギス ・まこちゃんうどん		8月26日 牛乳 麦ご飯 じゃがいものしゃきしゃきサラダ 豆腐と青菜のみそ汁 桃のゼリー	27 牛乳 ご飯 鯖のごまみそ焼き 糸うりのおかかあえ 沢煮椀
30日 牛乳 麦ご飯 夏野菜カレー ひじきと海草のツナサラダ	31日 牛乳 梅ご飯 ホキと大豆のアーモンドがらめ コーンおひたし じゃがたまみそ汁	9月1日 牛乳 セルフホットドッグ(背割りコッペパン) (フランクフルト) パインフレンチサラダ マカロニのクリームスープ	2 牛乳 ご飯 ししやもの薬味ソースかけ 小松菜のごまあえ キャベツのみそ汁	3 能中リクエスト オレンジジュース ご飯 ハンバーグケチャップソース まこちゃんうどんサラダ 卵スープ
6 振替休業日	7 牛乳 ご飯 鯖のみそマヨ焼き 蓮根とブロッコリーの和風サラダ 肉じゃが煮	8 牛乳 ご飯 カレーチキンメンチカツ のり酢あえ かぼちゃのみそ汁	9 牛乳 ご飯 ねぎツナチーズ卵焼き びり辛こんにゃく すまし汁 アーモンドフィッシュ	10 牛乳 ご飯 さんまのかば焼き 塩昆布あえ なすとなめこのみそ汁
13 牛乳 麦ご飯 セルフキムタクご飯 ポテトサラダ 五目汁 ヨーグルト	14 牛乳 ご飯 鯖のみそ煮 五色あえ かんぴょうのかきたまみそ汁	15 ジオ給食♪ 牛乳  食パン ブルーベリージャム 越の丸なすのミートグラタン ツナサラダ レタススープ	16 牛乳 ご飯 いかの唐揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ	17 牛乳 わかめご飯 厚揚げのびり辛炒め ミニトマト じゃがいものみそ汁 チーズ
20 敬老の日	21 お月見献立 牛乳 ご飯 あじのソースだれ のりなめたけあえ さつまいものみそ汁 お月見みたらし団子	22 牛乳 ご飯 セルフ親子丼 蓮根のゴマネーズあえ 車ふと小松菜のみそ汁	23 秋分の日	24 牛乳 麦ご飯 ハヤシライス 切干大根とツナのサラダ 果物(梨)
27 牛乳 ご飯 ぎょうざ 茎わかめのサラダ マーボー豆腐	28 牛乳 ご飯 おかかふりかけ めぎすのごま天ぷら ゆかりあえ けんちん汁 ヨーグルト	29 牛乳 コッペパン チョコレートクリーム タンドリーチキン ほうれん草サラダ トマトビーンズスープ	30 給食はありません (大会のため)	