

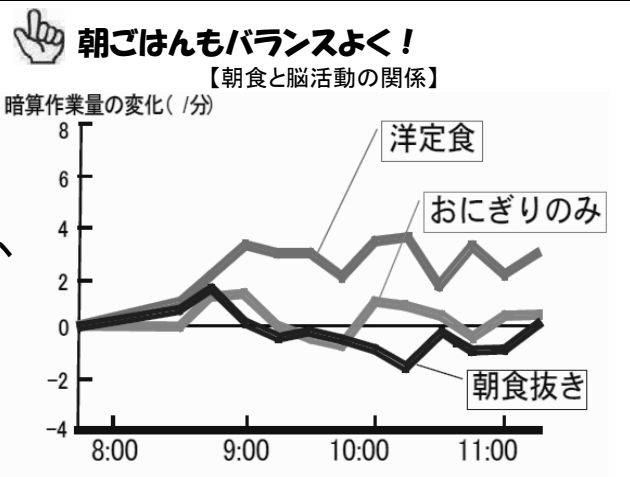
2学期が始まりました! 生活のリズムを取り戻そう!

夏休みが終わり、2学期が始まりました。朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりしている人はいませんか? 9月はまだまだ暑く、さらに夏の疲れが出てくるころです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しく食べ、生活リズムを取り戻して、2学期も元気に過ごしましょう!



朝ごはんの効果 朝ごはんは休息モードから活動モードへ心身を切りかえるスイッチ!!

- ①脳のスイッチ! 脳にエネルギーが補給され、脳が活発に働きます。脳が働くと頭がすっきりし、午前中の授業に集中することができます。
②体温のスイッチ! 眠っている間に空っぽになった体にエネルギーがいきわたることで、体温が上がって活動的に動くことができます。全身の血流もよくなります。
③おなかのスイッチ! 腸が刺激され、うんちがでます。朝うんちが出るとスッキリした気持ちで登校できます。



上のグラフは、朝ごはんの内容と脳活動の関係を表しています。比較した朝ごはんの内容は、バランスの良い洋定食、おにぎりのみ、朝食抜きです。脳をしっかり働かせるためには、おにぎりだけでは不十分だという結果です。忙しい朝はごはんだけやパンだけになりがちです。ひとつでも食材を増やし、バランスよく食べられる工夫をしましょう。秋はぶどうやかき、いちじく、なしなど果物がおいしい季節です。朝ごはんにとりいれてみてはいかがでしょうか。

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Rows include items like コッペパン牛乳, ビーフシチュー, グリーンサラダ, パックマヨネーズ, フルーツ白玉, 小麦 乳, 牛肉, にんじん, グリンピース, たまねぎ, マッシュルーム, じゃがいも, こめ油, デミグラスソース, etc.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Rows include items like あじのトマトソース煮, じゃがバター, オニオンスープ, シャーベット, 八宝菜, 肉団子, つぼ漬け, クランベリーパン牛乳, 豚肉となすのカレー炒め, フレンチかぼちゃ, レタスのスープ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Rows include items like だしまきたまご, じゃこピーマン, のっぺい汁, 小麦 乳, 卵, 小麦, 大豆, さば, 小麦, 大豆.

【食品に関するアレルギーについて】 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。
【アレルギー表示対象品目】
表示義務づけ特定原材料(7品目) 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(20品目) あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
【献立にのせるマークについて】
... 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
... カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
... 給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
... はしの日です。
【6つの基礎食品群】
1群...たんぱく質
2群...無機質(加味)の多いもの
3群...ビタミンA(加味)の多いもの
4群...ビタミンCの多いもの
5群...炭水化物 6群...脂質
毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。
①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
③★ラッキーにんじん
「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

食中毒にご用心! 食事の前には手を洗おう! Illustration of a hand being washed.

Table with 9 columns: 今月の平均栄養量. Rows include エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム mg, 鉄 mg, レチノール当量 μg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Values: 809, 30.4, 23.0, 394, 3.8, 261, 0.64, 0.57, 36.



Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, ししゃもの南蛮漬け, きこの炒め物, 中華スープ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like パンズパン, ハンバーグ, キャベツのソテー, コーンポタージュ, ヨーグルト, ミックスナッツ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, 肉じゃが, 野菜炒め, ラ・フランスゼリー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like コッペパン, チキンのハーブ焼き, アスパラのソテー, ミネストローネ, パックアーモンドフィッシュ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, きざみアナゴ, ばら寿司の具, すまし汁, きびだんご.

献立紹介: ばら寿司. Text describing the dish and its ingredients, including a photo of the sushi and a list of allergens.

☆給食レシピ紹介☆ 9月10日(木)より 豚肉となすのカレー炒め. Recipe details including ingredients and instructions.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like 米粉パン, かますのフライ, パックウスターソース, なすとトマトのスパゲティ, さやいんげんとコーンのソテー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, さんまのおろし煮, 里芋といかの煮物, みそ汁, お月見ゼリー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, ほっけの一夜干し, ひじきと大豆の煮物, なすのみそ汁, ぶどう, 大豆ふりかけ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like コッペパン, 牛乳, 酢豚, わかめスープ, 味付小魚, 奈良のいちごジャム.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. Includes items like 麦入りごはん, 牛乳, ポークカレー, ごぼうサラダ, パックごまドレッシング, 福神漬け.