

～今月のめあて～ マナーを守り、バランスよく食べることができるようにしましょう。

- ・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・食器の正しい置き方とていねいな使い方を心がける。



月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
25	26	27	28	29
2学期始業式 給食なし	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き きんぴらごぼう みそ汁	むぎ 牛乳 麦ごはん 牛乳 なつやさい 夏野菜カレー ベーコンとブロッコリーのソテー	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ スパゲティナポリタン フルーツインゼリー	むぎ 牛乳 麦ごはん 牛乳 とりにく やさい ちゅうかいだ 鶏肉と野菜の中華炒め みそ汁 のりの佃煮 とうもろこし 豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)

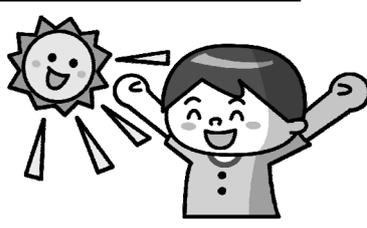
## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休み明けは、なんとなくだるかったり、イライラしたり、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に、夏の疲れも出てきますので、夏休み明けの学校生活を元気に送るためにも、夏休み中から、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんもしっかり食べましょう。

### 生活リズムを整えるために.....



よる はや ね  
夜は早めに寝



あさひ  
朝日をあびる



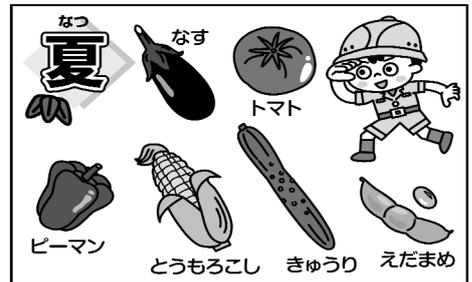
あさ た  
朝ごはんを食べる

朝日をあびると、「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えらるとともに、心のバランスも整えてくれます。

## 旬の野菜には魅力がいっぱい!



野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれています。旬の野菜をたくさん食べて元気に過ごそう。



野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
ごぼう	群馬、青森	ピーマン	青森、岩手
にんじん	青森、北海道	もやし	福島
だいこん	青森、仙北市田沢湖、北海道	チンゲン菜	群馬、茨城
にんにく	青森	じゃがいも	北海道
しょうが	高知	長ねぎ	群馬、埼玉
玉ねぎ	香川、兵庫、北海道	キャベツ	茨城、能代、由利本荘、青森、岩手
なす	由利本荘、青森	にら	栃木、山形、横手
トマト	鹿角、湯沢、四ツ小屋		