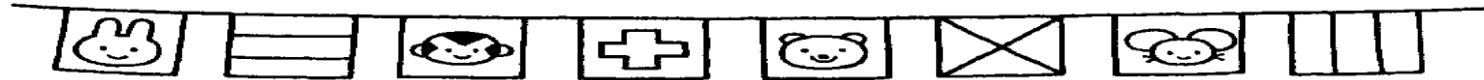


信州大学教育学部附属松本小学校



| 日 | 30日(月) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 31日(火) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 1日(水) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 2日(木) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 3日(金) | 大豆 | 卵 | 牛乳 |
|------|--|----|---|----|--|----|---|----|--|----|---|----|--|----|---|----|--|----|---|----|
| 行事 | 教育実習ⅡA開始(～9/8) | | | | | | | | | | | | スクールカウンセラー来校(AM) | | | | | | | |
| こんだて | 麦ごはん 凍り豆腐のふわふわ卵スープ ガバオライスの具 マカロニサラダ 660 27.5 21.0 1.7 | ○ | ○ | | 食パン いちごジャム コンスープ 野菜コロッケ みそドレッシングサラダ 656 20.9 24.6 3.9 | ○ | ○ | | ごはん 五目みそ汁 焼き魚 フーライかじきのスタミナ 揚げ 太平洋(南方)産 きんぴらごぼう 600 35.2 13.3 3.5 | ○ | ○ | | 丸パン 野菜スープ ささみのり塩揚げ グリーンサラダ 484 27.5 14.7 2.6 | ○ | ○ | | ごはん 夏野菜カレー ハートのコロッケ 和風サラダ 632 20.1 18.1 1.4 | ○ | ○ | |
| 日 | 6日(月) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 7日(火) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 8日(水) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 9日(木) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 10日(金) | 大豆 | 卵 | 牛乳 |
| 行事 | 黒豆の日 | | | | 短縮日課終了予定 児童会 | | | | 教育実習ⅡA終了 | | | | スクールカウンセラー来校(AM) 5年血液検査 | | | | | | | |
| こんだて | ごはん 豚汁 焼き魚 マンダイのみそ漬け 太平洋(南方)産 おひたし 600 33.1 17.0 2.4 ころころまんてん黒豆 | ○ | ○ | | ねじりパン 厚揚げのスープ バーベキューチキン コンサラダ 610 30.5 25.1 3.8 | ○ | ○ | | ごはん 白菜のみそ汁 スタミナ丼 具 ナムル 学給アイスクリーム 735 30.9 26.4 2.7 | ○ | ○ | | かぼちゃパン 春雨スープ オムレツ ボークビーンズ 608 27.5 21.5 3.4 | ○ | ○ | | ホットラーメン みそラーメン汁 揚げ餃子 野菜のごま和え 566 24.1 16.1 1.7 | ○ | ○ | |
| 日 | 13日(月) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 14日(火) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 15日(水) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 16日(木) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 17日(金) | 大豆 | 卵 | 牛乳 |
| 行事 | 教育実習ⅡB開始(～9/24) | | | | クラブ | | | | | | | | スクールカウンセラー来校(AM) | 大豆 | | | | | | |
| こんだて | ごはん 中華スープ チキンアドボ もやしとにらのナムル 627 25.7 21.2 2.0 | ○ | ○ | | コッペパン チンゲンサイのスープ ささみフライ 中濃ソース 個 マカロニサラダ 632 30.5 22.4 3.0 | ○ | ○ | | ごはん 大根のみそ汁 焼き魚 さばのつけ焼き き ノルウェー産 骨太サラダ 636 29.0 23.3 1.3 | ○ | ○ | | 米粉パン かき卵汁 ボークチャップ ブロッコリーのナムル 507 26.9 18.7 2.7 | ○ | ○ | | ごはん カレー 豆フライ 塩昆布キャベツ 656 29.5 17.0 3.0 | ○ | ○ | |
| 日 | 20日(月) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 21日(火) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 22日(水) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 23日(木) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 24日(金) | 大豆 | 卵 | 牛乳 |
| 行事 | 敬老の日 彼岸入り | | | | 十五夜 児童会 | | | | | | | | 秋分の日 | | | | 教育実習ⅡB終了 | | | |
| こんだて |  627 25.7 21.2 2.0 | ○ | ○ | | 黒糖パン シチュー 鶏肉のごまみそ焼き コールスローサラダ 月見団子(素甘) 727 30.7 31.3 3.1 | ○ | ○ | | ごはん さつまいものみそ汁 焼き魚 シルバーの西京焼き き ニュージーランド産 はりはり漬け 554 27.1 12.0 2.2 | ○ | ○ | |  638 29.5 17.0 3.0 | ○ | ○ | | ホットうどん 肉うどん汁 ちくわの磯辺揚げ 寒天サラダ 梨 656 29.5 17.0 3.0 | ○ | ○ | |
| 日 | 27日(月) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 28日(火) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 29日(水) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 30日(木) | 大豆 | 卵 | 牛乳 | 1日(金) | 大豆 | 卵 | 牛乳 |
| 行事 | 宮内かつら先生来校(AM) | | | | | | | | 松中願書受付開始(～9/8) | | | | 教育課程研究会 | | | | | | | |
| こんだて | ごはん すき焼き風煮 野菜入り肉焼売 大根ときゅうりの ひたひた 619 31.2 18.4 1.6 | ○ | ○ | | 食パン みかんジャム ポトフ ささみのカレー揚げ 五色サラダ 608 34.0 23.5 3.6 | ○ | ○ | | 麦ごはん 具だくさんのみそ汁 焼き魚 ほきのカレー風味 焼き ニュージーランド産 凍り豆腐と野菜の含め煮 638 366 16.0 3.8 | ○ | ○ | |  | | | | | | | |

今月の目標は「丈夫なからだをつくろうⅡ」です。

9月に食べごろの野菜・果物は、なす、おくら、かぼちゃ、しめじ、ごぼう、枝豆、さつまいも、さといも、チンゲンサイ、くり、柿、なし、ぶどうです。魚はさわら、かつ、さば、さけ、さんまです。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

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り
ましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギー
朝には残っていません。午
中、元気に活動するために
朝食をとりましょう。

★☆☆★★☆★★★★☆☆★★★☆☆☆☆★★★☆☆☆☆

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

[illegible]

| 児童（8歳～9歳）の栄養量 | 9月 | 平均給与量 |
|---------------|----|-------|
|---------------|----|-------|

| | | | |
|--------|-------|---------|------|
| エネルギー | (Kcal | 660 | 615 |
| たんぱく質 | (g) | 20 | 29.4 |
| 脂質 (%) | | 25%~30% | 19.6 |
| 食塩相当量 | | | 2.6 |

この他に毎日牛乳が付きます。
都合により変更になる場合があります。

