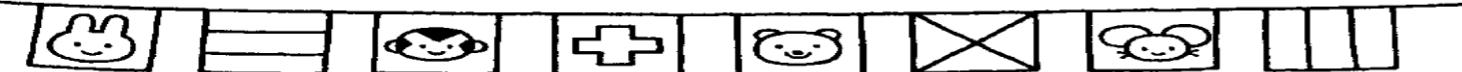


9月のこんだて

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 ガパオライスの具 マカロニサラダ	○ ○ ○	○ ○ ○	○	食パン いちごジャム コーンスープ 野菜コロッケ みそドレッシングサラダ	○ ○ ○ ○	○ ○ ○	○	ごはん 五目みそ汁 焼き魚 フーライかじきのスタミナ漬け 太平洋(南方)産	○ ○ ○	丸パン 野菜スープ ささみのり塩揚げ グリーンサラダ	○ ○ ○	ごはん 夏野菜カレー ハートのコロッケ 和風サラダ	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	660 27.5 21.0 1.7 656 20.9 24.6 3.9 600 35.2 13.3 3.5 484 27.5 14.7 2.6 632 20.1 18.1 1.4	660 27.5 21.0 1.7 656 20.9 24.6 3.9 600 35.2 13.3 3.5 484 27.5 14.7 2.6 632 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 コーンサラダ	○ ○ ○	○ ○ ○	○	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	○ ○ ○ ○	かぼちゃパン 春雨スープ オムレツ 揚げ餃子 野菜のごま和え	○ ○ ○ ○	ホットラーメン みそラーメン汁 オムレツ ポークビーンズ	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	566 24.1 16.1 1.7 566 24.1 16.1 1.7 566 24.1 16.1 1.7 566 24.1 16.1 1.7 566 24.1 16.1 1.7	566 24.1 16.1 1.7 566 24.1 16.1 1.7 566 24.1 16.1 1.7 566 24.1 16.1 1.7 566 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)									
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	○ ○ ○	○ ○ ○	○	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	○ ○ ○	○ ○ ○	○	ごはん 大根のみそ汁 焼き魚 さばのつけ焼き ノルウェー産 骨太サラダ	○ ○ ○ ○	米粉パン かき卵汁 ポークチャップ プロッコリーのナムル	○ ○ ○ ○	ごはん カレー 豆フライ 塩昆布キャベツ	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	627 25.7 21.2 2.0 632 30.5 22.4 3.0 632 30.5 22.4 3.0 632 30.5 22.4 3.0	627 25.7 21.2 2.0 632 30.5 22.4 3.0 632 30.5 22.4 3.0 632 30.5 22.4 3.0				
日	20(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					黒糖パン シチュー 鶏肉のごまみそ焼き コーラスローサラダ 月見団子(素甘)	○ ○ ○ ○	○ ○ ○	○	ごはん さつまいものみそ汁 焼き魚 シルバーの西京焼き ニュージーランド産 はりはり漬け	○ ○ ○ ○	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	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	554 27.1 12.0 2.2 554 27.1 12.0 2.2 554 27.1 12.0 2.2 554 27.1 12.0 2.2 554 27.1 12.0 2.2	554 27.1 12.0 2.2 554 27.1 12.0 2.2 554 27.1 12.0 2.2 554 27.1 12.0 2.2 554 27.1 12.0 2.2					
日	27(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	○ ○ ○	○ ○ ○	○	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	○ ○ ○	○ ○ ○	○	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	○ ○ ○ ○												

今月の目標は「丈夫ながらだをつくろう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。



児童(8歳～9歳)の栄養量 9月 平均給与量

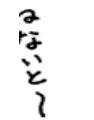
エネルギー(Kcal	660	615
たんぱく質(g)	20	29.4
脂質(%)	25%～30%	19.6
食塩相当量		2.6

この他に毎日牛乳がつきます。
都合により変更になる場合があります。

、学習



★☆



★☆