

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! ☁️☀️

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、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くる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

29

キャベツ

ハンバーグ
クレーピーソース
こどもパン ラビオリスープ

1

ピリからきゅうり

はくはん マーボーなすどうふ

2 郷土料理 四国

きびなごの
カリカリフライ

かしわめし うずしおじる

1〜3ねん…2ひき
4〜6年、先生…3匹

3

タッカルビ

はくはん かんこくのり わかめスープ

4 リクエスト給食

コールスローサラダ

あおなとハムのピラフ フラワーチップ

カリガリくん

5

キャベツ

はくはん・アジフライ さつまじる

8

てづくりふくじんづけ

はくはん チキンカレー

9 重陽の節句献立

きっかあえ

わかめごはん ホキのやくみソースがけ

10

くきわかめのサラダ

はくはん キムチチャーハン

やきぎょうざ

1〜3ねん…2こ
4〜6年、先生…3こ

11

いそかあえ

はくはん おふいりにくじゃが

12 敬老の日献立

はるさめサラダ

はくはん えびとうふのチリソース

15 敬老の日

16

コーンサラダ

バナナトースト チキンビーンズ

1〜3ねん…1まい
4〜6年、先生…2枚

17

こまつなとわかめのサラダ

はくはん こんぶのつくだに

さけのちゃんちゃんやき

18 本を味わおう給食

「もりのスパゲティやさん」

ツナサラダ

もりのスパゲティやさんの
ナポリタン オムレツ

19 郷土料理 和歌山県

うめおかかあえ

しょうがごはん とりのたつたあげ

22

かいそうサラダ

ココアあげパン にくだんごと
とうふのスープ

23 秋分の日

24

うましおあえ

はくはん なまあげのカレーしょうゆに

25 秋分の日献立

いかのかりんあげ

あきのかおりごはん みそしる

26

ウィンナー

やきそばパン シュワシュワ
フルーツポンチ

29

さばのみそに

ゆかりごはん けんちんじる

30

1・2ねん 1コ
3・4年 2コ
5・6年・先生 3コ

ピビンパ (はくはん) チヂミ

ジョア

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

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