

9月22日は花園ラグビーの日 & トライクんの誕生日

??花園ラグビーの日とは??

花園ラグビー場でラグビークラシックカップ2019™日本大会の初戦が開催された日を記念して制定されました。



特技がラグビーのほくの誕生日は、なんと花園ラグビーの日と同じ9月22日。好きな食べ物、カレーパン!!他にもラグビーボールの形に似ている食べ物(キャベツやサツマイモなど)が好きです。好きな飲み物は、牛乳!給食には毎日登場しますね。ほくも体が大きくなるように飲んでます。22日(木)のミンチカツは、ほくがプリントされています。お楽しみに!!

月間の平均栄養価

Table with columns for Energy, Protein, Fat, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C). Includes data for 9 months of average consumption and a reference value from the Ministry of Education.

- 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。
学校給食で提供されたものは、全て持ち帰れません。

Summary table for days 5, 6, 7, 8, 9 with columns for Energy, Protein, and Fat.

Menu for Day 5: ごはん, 牛乳, わかめスープ, 野菜炒め, キャンディ製チーズ, ヤムニョントング.

Menu for Day 6: ごはん, 牛乳, すまし汁, 豚肉のしょうが焼き, ごぼうサラダ.

Menu for Day 7: コッペパン, 牛乳, クリームシチュー, コーンサラダ, プレーンオムレツ, ココアバター.

Menu for Day 8: ごはん, 牛乳, マーボー豆腐, パンサンスー, 小魚ミックス.

Menu for Day 9: ごはん, 牛乳, たまねぎのみそ汁, 千切り大根の炒め煮, お月見ゼリー, さんまのかば焼き風.

Menu for Day 12: ごはん, 牛乳, ワンタンスープ, きゅうりとわかめの和え物, 味のつけのり, さばのソース煮.

Menu for Day 13: ごはん, 牛乳, 豆腐とキャベツのわかめのみそ汁, オイスター炒め, さけのふりかけ, いかの照り煮.

Menu for Day 14: コッペパン, 牛乳, たまごスープ, 焼きそば, ほきフライ, タルタルソース.

Menu for Day 15: ごはん, 牛乳, えびだんご汁, きんぴらごぼう, わかめとひじきのふりかけ, にしんのかば焼き.

Menu for Day 16: ごはん, 牛乳, テリコンカン, コールスローサラダ, テリコンナゲット, ヨーグルト.

お月見! 今年のお月見の日は9月10日(土)です。旧暦の8月15日を十五夜といっ、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを食べます。また旧暦の9月13日を十三夜といっ同じようにお供え物をして、月をながめます。

Menu for Day 20: ごはん, 牛乳, キャベツのスープ, なすとベーコンのスパゲティ, 照り焼きハンバーグ.

Menu for Day 21: ごはん, 牛乳, 韓国肉じゃが, わかめサラダ, ミルクプリン, ツナそぼろ.

Menu for Day 22: ビタパン, 牛乳, レタスのスープ, カレーパンの具, スライスチーズ, トライクン, ミンチカツ.

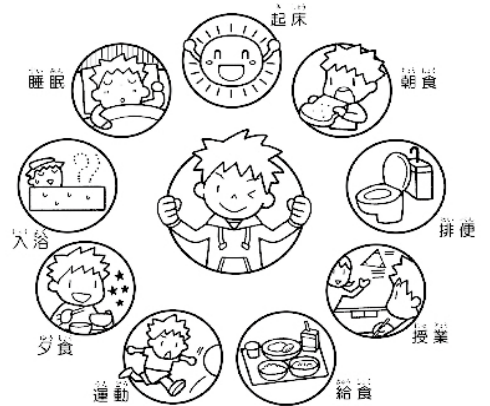
カレーパンは、ラグビーボールの形に似ていることなどから、東大阪市の名物にして、元気なまちづくりをしようという取り組みが行われています。給食では、各自で「ビタパン」に「カレーパンの具」を入れて、カレーパン風にして食べる献立にしています。はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れずに用意をお願いします。

Table with 5 columns (26-30日) and 3 rows (Breakfast, Lunch, Dinner). Each cell contains a menu item and its nutritional value (Energy, Protein, Fat). Includes icons for 'Spoon' and 'Fork'.

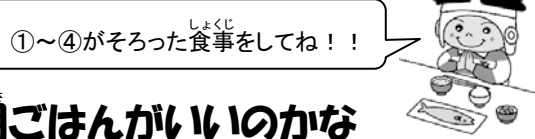
給食だより

『早寝・早起き・朝ごはん』で

生活リズムを整えよう



長い休みの間に、生活リズムを崩していませんか？
9月から元気にスタートを切りたいですね。
よい生活リズムを取り戻すために、早起きして、決まった時間に朝ごはんを食べることから始めてみましょう。



頭と体を目覚めさせる『朝ごはん効果』



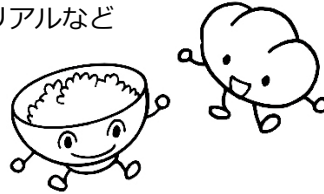
脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。朝食を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないことになるので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。朝ごはんを食べることで、一日の活動をスムーズに始めることができるようになります。



どんな朝ごはんが1日のかな

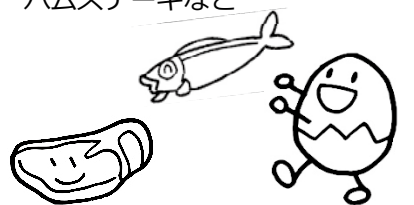
①パワーの源：主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源：主菜

めだまや、焼き魚、ハムステーキなど



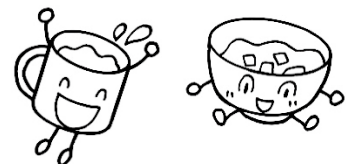
③体の調子を整える：副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物 / 飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、私たち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままですると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとると朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。



忙しい朝は、時間をかけずに用意したいものです。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に下準備をしておくと、時間短縮になります。

☆☆☆ 朝ごはんステップアップ 1・2・3 ☆☆☆

朝ごはんは食べているけれど、上の①～④がそろっていないと思ったそのあなた。今からでも遅くありません。初めから①～④をそろえるのは難しいですね。野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

