

月	火	水	木	金
1	2(Aグループ対応)	3	4	5
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ハヤシライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 赤 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシシフレク(N) 黄 ハヤシシフレク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄</p> <p>ぎつまいもサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 さつまいも 黄 にんじん 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>ミニゼリー(みかん) 黄 ミニゼリー(りんご) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 864 26.4 23.1 2.6</p>	<p>アソビミルク 赤</p> <p>菜飯</p> <p>米 黄 菜飯のもと 黄</p> <p>肉うどん(麺)</p> <p>うどん 黄</p> <p>(基本献立) だし巻き卵 (温) 赤</p> <p>(Aグループ) 蒸しコーンしゅうまい (温) 緑 コーンしゅうまい 緑</p> <p>肉うどん(汁・具)</p> <p>牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 白ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 765 29.6 10.3 3.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 ノンエッグタルタルは クラスごと袋にいれています</p> <p>ジャーマンポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 989 35.6 33.6 3.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>ハンバーグ(ケチャップ) (温)</p> <p>ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>ポトフ (食缶)</p> <p>ウイナー(チキン) 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 野菜ブイヨン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 732 26.7 25.3 3.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>自身魚のハニーマスタードソース(温)</p> <p>ホキ 赤 塩 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 はちみつ 黄 粒マスタード 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酢 黄 レモン果汁(I) 黄</p> <p>秋野菜のラタトゥイユ (温)</p> <p>ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 さつまいも 黄 しめじ 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 トマト缶 緑 トマトケチャップ 黄 ローレルパウダー 黄</p> <p>ワンダンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 キャベツ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 848 31.7 24.2 3.1</p>
8	9(Aグループ対応/重陽の節句献立)	10(Cグループ対応)	11	12(Cグループ対応/まごはやさしい献立)
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>かぼちゃひき肉フライ (温)</p> <p>かぼちゃひき肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p>さつぱり炒め (温)</p> <p>鶏肉 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 塩 黄</p> <p>石狩汁 (食缶)</p> <p>鮭(角切り) 赤 豆腐 赤 白菜 赤 玉ねぎ 緑 こんにゃく 黄 にんじん 黄 えのき 緑 白ねぎ 緑 酒 赤 みりん 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 768 26.5 21.5 2.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>根菜入りミンチカツ (温)</p> <p>根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温)</p> <p>にんじん 緑 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) かき玉汁(食缶) 赤</p> <p>(Aグループ) すまし汁(食缶) 赤</p> <p>卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 いちよう型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>さつまいも栗のタルト</p> <p>さつまいも栗のタルト 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 922 30.6 29.5 2.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏すき (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 緑 おつゆ麩 赤 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 黄 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 むき枝豆 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>(基本献立) 中華和え(ごまあり)(冷) 赤</p> <p>(Cグループ) 中華和え(ごまなし)(冷) 黄</p> <p>きゅうり 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 白ごま 黄 ごま油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 877 29.8 27.9 2.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>中華丼 (食缶)</p> <p>豚肉 赤 たけのこ 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>焼きぎょうざ (温)</p> <p>ぎょうざ(Y) 赤 酢 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>枝豆とコーンのスープ煮 (温)</p> <p>とうもろこし 緑 ゆで塩 赤 むき枝豆 赤 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 735 28.8 17.0 2.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>わかめご飯</p> <p>わかめごはんのもと 黄</p> <p>(基本献立) さわらの甘辛ごまだれかけ(温) 赤</p> <p>(Cグループ献立) さわらの甘辛たれかけ(温) 赤</p> <p>さわら(M) 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 白ごま 黄</p> <p>五目豆 (温)</p> <p>大豆 赤 にんじん 赤 こんにゃく 赤 たけのこ 赤 ごぼう 赤 昆布 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄</p> <p>さつまいもときのこのみそ汁(食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 えのき 緑 しめじ 緑 油揚げ 赤 さつまいも 黄 青ねぎ 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 776 30.6 16.0 4.9</p>

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。



～大阪発祥の料理「肉吸い」～

「肉吸いってどういう意味ですか？」と聞かれることがありますが、「吸い」は「お吸い物」からきています。つまり「肉吸い」とは「お肉のお吸い物」です。味のイメージは「肉うどん」の味に近いです。今月は肉吸いをイメージした「肉うどん」を提供します。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。



9月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	822	29	23	3.2	306	3.6	216	0.76	0.52	24	4.4
学校給食摂取基準(中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

地産地消とは？



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

今月の地産地消はありません

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

月 15	火 16	水 17	木 18	金 19
敬老の日	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ビーフコロッケ (温)</p> <p>ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>キムタク丼の具 (温)</p> <p>豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 赤 白菜キムチ 赤 たくあん漬け 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 青ねぎ 赤 コチュジャン 赤</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ミネストローネ (食缶)</p> <p>ウインナー(チキン) 赤 じゃがいも 黄 かぼちゃ 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 キャベツ 黄 アルファベットマカロニ 黄 トマトジュース 黄 塩 黄 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 927 28.8 30.8 3.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>秋野菜カレー (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 さつまいも 赤 しめじ 赤 グリーンピース 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(M) 赤 カレーフレーク(N) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ごぼうサラダ (冷)</p> <p>ごぼう 黄 きゅうり 黄 にんじん 黄 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグゲア(小袋) 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 895 25.5 29.2 3.1</p>	<p>アジドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>とんこつラーメン(麺) (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>セルフチャーハン (温)</p> <p>ハム(角切り) 赤 にんにく 赤 にんじん 赤 もやし 赤 白ねぎ 赤 青ねぎ 赤 とうもろこし 赤 ゆで塩 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>とんこつラーメン(汁・具) (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 にら 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 豚骨スープ 赤 とんこつ白湯 赤</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 710 24.9 9.6 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>鶏二郎丼 (温)</p> <p>鶏肉 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 にら 黄 にんにく 黄 土生姜 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>粉ふぎいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 こしょう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>中華スープ (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 玉ねぎ 赤 チンゲン菜 赤 春雨 赤 にんじん 赤 えのき 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 885 30.7 28.8 2.8</p>

22	23	24	25	26
秋分の日	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>白身魚フライ (温)</p> <p>白身魚のフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています)</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ごぼうの甘辛炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 ごぼう 赤 にんじん 赤 土生姜 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 なたね油 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 ほうれん草 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 776 30.5 21.3 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>豆腐ハンバーグおろしソースがけ (温)</p> <p>豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 だいこん 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>和風スパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 なたね油 赤 塩 赤 こしょう 赤 粉かつお 赤 しょうゆ 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>のっぺい汁 (食缶)</p> <p>里芋 黄 だいこん 赤 にんじん 赤 ごぼう 赤 こんにゃく 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ふりがけ</p> <p>ゆかり 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 750 24.5 19.8 3.7</p>	<p>コーヒート牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ウインナーのカレーソース (温)</p> <p>フランクフルト 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 トマトピューレ 黄 カレー粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>キャベツとコーンのソテー (温)</p> <p>とうもろこし 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 ゆで塩 赤 なたね油 赤 コンソメ 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>チキンとさつまいものシチュー (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 さつまいも 赤 ブロッコリー 赤 ホワイトルウ 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤 なたね油 赤</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 732 26.3 20.7 4.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 赤 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 だし昆布 赤 削り節 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ツナそば (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ゆずあえ (冷)</p> <p>白菜 赤 小松菜 赤 ゆで塩 赤 しめじ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 ゆず果汁 赤</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 775 29.1 21.8 2.7</p>

29	30(Aグループ対応)	夏休み明けの生活習慣
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>野菜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 赤 キャベツ 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>さばの梅生姜煮 (温)</p> <p>さば(E) 赤 土生姜 赤 梅びしお 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 酒 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>切干大根のサラダ (冷)</p> <p>切干大根 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤 ハム 赤 かつおだし 赤 エッグゲア(小袋) 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>カットゼリー (冷)</p> <p>カットゼリー 赤 はちみつレモン 赤</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 866 28.4 29.7 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(基本献立) 三色そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 炒り卵(D) 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(Aグループ) そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 さとう 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ちくわの磯辺揚げ (温)</p> <p>ちくわ 赤 青のり 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 赤 じゃがいも 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 小松菜 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 846 36.5 23.6 3.9</p>	<p>夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。</p> <h2 style="text-align: center;">見直そう！ 夏休み明けの生活習慣</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">きちんと朝ごはんを食べていますか？</p> <p>朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">早起き、早寝をしていますか？</p> <p>わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">News 海を汚す プラスチックごみ</p> <p>海に流れ出たプラスチックごみは、紫外線などで細かく砕かれてマイクロプラスチック(5mm以下)となり、海洋汚染の原因になっています。このマイクロプラスチックは有害な物質を吸着しやすく、これを食べた魚介類を人間が食べるため、人体への影響が心配されています。わたしたちにできることは、プラスチックごみを減らし、きちんと分別して捨てることです。</p> </div>