



平成23年9月分 予定 献立 表



高浜小学校 高浜幼稚園

Table with columns for Date, Meal Type, Menu, Ingredients (Red, Green, Yellow), Energy (kcal), and Protein (g). Includes a section for 'お弁当の日' ( Bento Day ) on September 27th.

【今月のめあて】 みんなで協力してきまりを守ろう

太字は、旬の食材です。旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。

給食回数 17回 9月・10月は、みなさんが選ん

材料の都合により、献立を変更することがあります。リクエスト献立を実施します。



# せいかつ 生活のリズムを ととのえましょう！



なが なつやす お こどもたちの生活リズムの乱れが多くみられます。決まった時間に起きず、朝ごはんも抜いておやつを  
だらだら食べる生活をしていた場合、もとのリズムに戻すことが難しくなってしまいます。9月はまずきちんとした生活リズムをとと  
のえるよう、「早寝、早起き、朝ごはん」を実践しましょう。



## しっかり朝ごはん

のために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

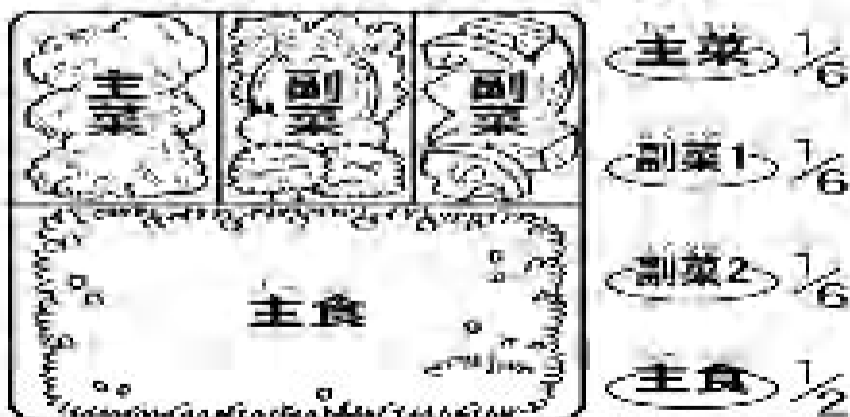
こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。



ごはんやパンは食べてきても、魚・肉・卵・大豆製品を使った  
おかずが無かったり、野菜、果物が無かったりする傾向があり  
ます。バランスの良い朝ごはんを目指しましょう。

## 栄養バランスと適量の実現できる「3・1・2弁当箱法」

### 栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の話め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

「3・1・2弁当箱法」は、適量でバランスのよい一食の食事をととのえる方法です。自分の一食の適正なエネルギー量(カロリー)と同じあたりの容量(mL)の弁当箱を一食のはかりとして、その容量を6等分し、主食を3、主菜を1、副菜を2にして詰めます。調理方法や調味法がかさならないようにし、彩りよくおいしそうに料理を選びます。  
運動会のお弁当は、ぜひ親子で、「3・1・2弁当箱法」にチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。