

9月の食育だより

令和6年9月2日
福岡県立柳河特別支援学校

生活リズム 乱れていませんか？

夏休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。

生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。

また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる



1日に350gの野菜を食べましょう



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
マーボー豆腐 もやしナムル	マーマレード ポークビーンズ フレッチャサラダ	ポテトとお米のささみカツ キャロットサラダ	さんまのかぼすレモン煮 きんぴらごぼう	ムース コールスローサラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
わかめスープ	パン ベジタブルスープ	きのこスープ	じゃがいものみそ汁	夏野菜カレー ブロッコリーのスープ
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
鶏肉と根菜の甘酢炒め わかめとキャベツのゆずごま和え	焼きコロッケ キャベツとコーンのサラダ	豚肉と厚揚げの煮物 ツナと野菜のごま酢和え	さばのカレー煮 春雨の炒め物	干草焼き キャベツとチンゲンサイのおかか和え
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
豆乳みそ汁	黒糖パン 白いんげん豆のスープ	にら玉スープ	もずくスープ	わかめ ごはん 魚そうめん汁
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
敬老の日 けいろうのひ	月見ゼリー 彩野菜のメンチカツ ポテトサラダ	ビーンズサラダ	鶏肉のみそ焼き ブロッコリーといかのサラダ	コーンシュウマイ もやしとにらのナムル
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ねじり ミルクパン イタリアンスープ	もずく丼 切り干し大根のスープ	根菜きのこ汁	キムチ ごはん ワンタンスープ
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
秋分の日 の振替休日 しゅうぶんのひのふりかえきゅうじつ	タンドリーチキン ハムと小松菜のサラダ	ハンバーグきのこソース スパゲティサラダ	あじフライ 切り干し大根の香り和え	非常食の日 各自で持ってきている非常食を食べます
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	チーズパン ミネストローネ	中華スープ	かぼちゃのみそ汁	肉団子とレタスのスープ
30 (月)	令和6年9月			
ハムとブロッコリーのサラダ	学校給食こんだて表			
豚丼 春雨スープ	福岡県立柳河特別支援学校			

☆食材の都合で献立が変わることがあります。