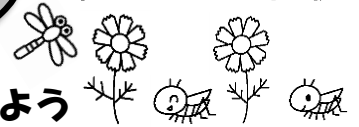


9月こんだてひょう

令和 2年 9月
東塩田小学校

もくひょう きそくたさいいしょくじをしよう



月	火 1	水 2	木 3	金 4
※献立は、都合により変更になることがあります。	くろざとうパン はくさいとにくだんごの スープ かぼちやの アーモンドサラダ キャロットゼリー	ごはん ちくわのなんばん ゆかりあえ からみワタンスープ	コッペパン シェパードパイ コールスローサラダ はくさいのスープ いちごジャム	げんりようごはん やきぎょうざ しそのみあえ マーボーなすどうふ
7	8	9	10	11
ごはん ちぐさやき ごまマヨサラダ どさんこじる	コッペパン だいがくいも トマトサラダ ミネストローネ	ごはん あげどうふの にくみそがけ いそかあえ なめこじる	ミニコッペパン ポテトのチーズやき こおりどうふと えのきのスープ まぜっこゼリー	タコライス ごはん・タコミート レタス・チーズ ミニトマト もずくスープ
14	15	16	17	18
ごはん あつあげとぶたにくの みそいため カリポリづけ ふのすましじる	ミニコッペパン てづくりウインナー パインいりサラダ キャロットポターージュ	ごはん チキンなんばん あさづけ かぼちやのみそしる	ミニコッペパン さけのマヨネーズやき かいそうサラダ ポークビーンズ	ごはん ししゃものいそべあげ ごもくきんぴら はくさいとあぶらあげの みそしる
実りの秋に感謝しよう		23	24	25
		ごはん やきとりどんのぐ はるさめサラダ さつまじる	しよくパン あかうおの エスカベージュふう ABCスープ くだもの(なし)	ごはん げんきのでるレバー えのきとわかめの あえもの あきやさいのみそしる
28	29	30	十五夜は 10月1日です	
ごはん さんまのかんろに おひたし はりはりじる	ミニまるパン てづくりコロケ フルーツづけ チンゲンサイのスープ	げんりようごはん おつきみつくねむし ミニトマト いものこじる カップお月見だんご	ぎゅうにゆうがまいに ち200ccずつです。 みんなのからだところ ろが大きくたくましくな るのに大切なえいよう がたくさんはいってい ます。	

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



