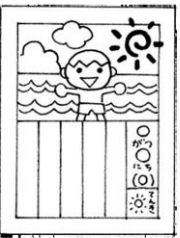




こんげつ もくひょう きそく ただ しょくじ  
今月の目標:規則正しい食事をしよう。

月	火	水	木	金
3 ・ごはん ・わふうめつくね ・あおなのんにくいため ・じゃがいもとあぶらあげのみそしる	4 ・はつがげんまいごはん ・マーボーナス ・トマトサラダ ・とうがんのちゅうかスープ	5 ・ごはん ・レバーとポテトのカレーたつたあげ ・にんじんしりしり ・もずくのみそしる	6 ・ごましおごはん ・にくじゃが ・かぶとうめのもみづけ ・かきたまじる	7 ・ピタパン ・アジフライ ・マカロニサラダ ・パンフキンポタージュ
			20 ・ごはん ・うみやまのさちコロボカレー ・みそドレサラダ ・ヨーグルトあえ	21 ・わかめごはん ・とりのからあげ ・かいそうサラダ ・ABCスープ ・オレンジゼリー
24 ・ごはん ・ピビンバ ・ピビンバナムル ・みょうがとトマトのスープ	25 ・ごこくごはん ・さばのしおこうじやき ・ツナとひじきのいために ・みずなのハリハリスープ	26 ・ごはん ・なつやさいのかきあげ ・バンバンジーサラダ ・あいしょうじる ・みずまんじゅう <span>ちいきしょくざいのひ</span>	27 ・ごはん ・ひじきシュウマイ ・もやしとしょうがのあまずあえ ・こおりとうふとあおなのみそしる	28 ・コッペパン ・インディアンポテト ・チーズサラダ ・フルーツしらたま <span>いいはのひ</span>

そえひ小6年きぼうこんだて

31  
・ごはん  
・こおりとうふのたまごとじ  
・うめおかかあえ  
・あじわいじる

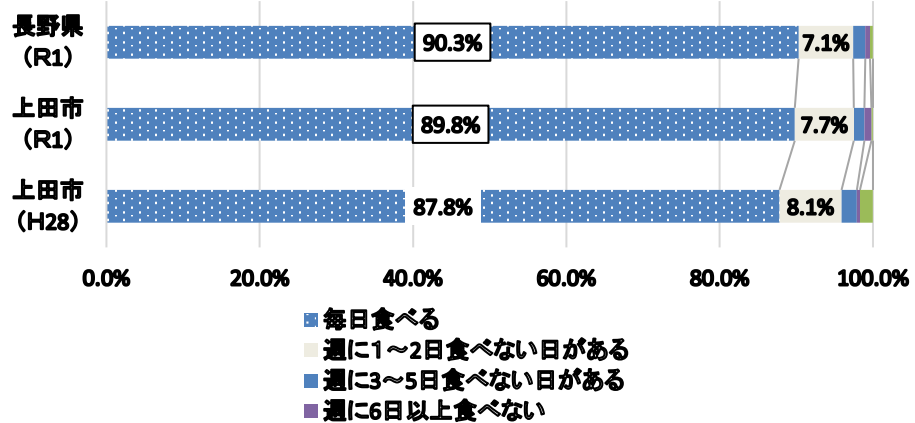
令和元年度、長野県内の小学5年生を対象に行われたアンケート結果です。  
3年前の結果より上田市の朝食喫食率は上がっていますが、依然 県の平均より下回っています。



★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。  
★牛乳が毎日です。  
★都合により献立を変更することがあります。



Q. 朝食は食べますか？



～免疫力をアップする食事のポイント～

- ① 良質なたんぱく質を摂る。
- ② 食物繊維や乳酸菌で腸を丈夫に！
- ③ 緑黄色野菜をたっぷり！

免疫力は、全身からつくり出されるものです。そしてその身体を作っているのが食事です。毎日の食事を見直し、十分な栄養を身体のすみずみまで行きわたらせ、免疫力をアップさせましょう！！

～免疫力は私たちの元気を支えています～

☆細菌やウイルスが侵入しないようにガード！感染したとしても素早く攻撃！  
☆傷口から侵入しようとする細菌をブロックして化膿防止！皮膚の再生を促して回復！

～免疫力を支えるのが～



バランスの良い食事



睡眠・休息



適度な運動



清潔



前向きな気持ち  
笑顔