



早寝・早起・朝ごはん

『生活リズム』乱れていませんか？

休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れてしまうことがあります。夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間ぐらい前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)とおなかを目覚めさせるスイッチの役割があります。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662

食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590

滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400



8.9月

パックンからの野菜メモ

野菜を一日350g食べられるように朝ごはん作りにチャレンジ！
前日にたくさん作って、朝ごはんに食べてもいいね！

レベル1 野菜サラダを作ってみよう！

- ・火を使わないから簡単にできるよ！
 - ・包丁で切らなくても用意できる野菜もあるよ！
- ～おすすめの野菜～

トマト きゅうり レタス



レベル2 みそ汁を作ってみよう！

- ・お気に入りの実の組み合わせを考えてみよう！
- ～おすすめの野菜～
旬の野菜(栄養満点) 根菜(食物繊維がたっぷり)



レベル3 野菜炒めやお浸しを作ってみよう！

- ・自分の好きな味付けにして作ってみよう！
(塩こしょう、コンソメ、カレーなど)
 - ・野菜は薄く切ること火の通りが早くなるよ！
- ～おすすめの野菜～

キャベツ にんじん たまねぎ



夏バテ退治



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身・一口大の魚>
8月28日(金)たら
9月29日(火)うなぎ

<丸ごと食べる魚>
9月 1日(火)味付け小魚
9月16日(水)きびなご

<骨を外して食べる魚>
9月24日(木)さんま

9月
たじっこ給食
多治見市産の
トマトジュースです。

給食レシピ

組み合わせ自由自在

豚肉となすの揚げがらめ

【材料】4人分

☆豚もも肉 1枚(210g) ...
☆塩・こしょう 少々
☆酒 小さじ2
☆でんぱん 適量
☆上新粉 適量
☆なす 1本

《下準備》

一口大の角切りに切る
豚肉の下味

《作り方》

- ①豚肉に下味をつける。
- ②①にでんぱんと上新粉を合わせたものをまぶして揚げる。
- ③なすは、水気を拭いて油で揚げる。
- ④鍋にAでタレを作り、②と③を入れてからめる。

☆揚げ油 適量
☆砂糖 大さじ1強
☆しょうゆ 小さじ1強
☆みりん 小さじ1/2強
☆水 大さじ1強

乱切りに切る
(切った後塩水にいれる)

A

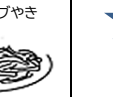
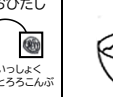
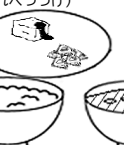
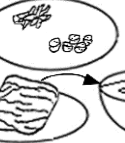
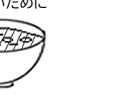
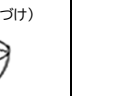
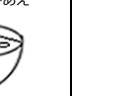
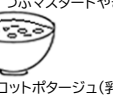
※旬の食材や好きなものなど組み合わせてみましょう！
野菜なら、ピーマン、にんじんなど
豚肉の代わりに、鶏肉、イカなど

※野菜が苦手な人も食感を変えたり、好きなものと一緒に食べることで食べやすくなります。

令和8年8・9月

しょうがっこう もりつけず

滝呂小学校

月	火	水	木	金
				
			8/27 にんじんサラダ  かんこくふうやきにく  はるさめスープ 〔主食〕 むぎごはん	8/28 しろみさかなのたつたあげ  こまつなとコーンのいためもの  とうふのみそしる 〔主食〕 もちげんまいごはん
8/31 ぶたにくのねぎしおレモン  ぶどうゼリー  ブロッコリーのおかあえ  ごもくじる 〔主食〕 むぎごはん	1 レタスのサラダ  いっしょくござかな  いかのハーブやき  ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) 〔主食〕 こがたコッパパン(乳)	2 オイスターいため  あげぎょうざ  わかめスープ 〔主食〕 みずなチャーハン	3 とりにくのうめみそだれ(たれべつづけ)  なし  こまつなのおひたし  いっしょくとうろこんが 〔主食〕 むぎごはん	4 あげとうふのやさいあんかけ(たれべつづけ)  れんこんきんぴら  ぶたじる 〔主食〕 むぎごはん
7 おさつにくコロッケ(乳)(たれべつづけ)  ひじきのいために  すましじる 〔主食〕 むぎごはん(かつおふりかけ)	8 きんときまめのサラダ  オムレツのたじっこ  オニオンソース(たれべつづけ)  たじみトマトのアルファベットマカロニスープ 〔主食〕 ピラフ	9 ちゅうかサラダ  とりにくのからあげ  たいわんふうラーメンスープ 〔主食〕 いっしょくラーメン	10 はんぺんのしょうがだれかけ  わふうあえ  にくじゃが 〔主食〕 むぎごはん	11 ぶたにくとなすのあげがらめ  きりぼしだいこんのいために  しろみそしる 〔主食〕 もちげんまいごはん
14 ▲かきあげ(ノンエッグ)  ゆかりあえ  のっぺいじる 〔主食〕 むぎごはん	15 ボイルやさい  れいとうみかん  ハンバーグ(たれべつづけ)  じゃがいものスープ 〔主食〕 しょくパン(乳)	16 きびなごのカレーあげ  かぼちゃのそぼろに  なすのみそしる 〔主食〕 むぎごはん	17 チンゲンサイのちゅうかあえ  あつあげのチリソースかけ  にらたまスープ(じよきよよく) 〔主食〕 もちげんまいごはん	18 ちくわのおこのみあげ  ツナおくら  さわにわん 〔主食〕 むぎごはん
21 けいろう ひ 敬老の日	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 さんまのしおやき(たれべつづけ)  ごまあえ  おつきみしる 〔主食〕 むぎごはん	25 かいそうサラダ  チョコタフィ  ドライカレー(乳)(じよきよよく) 〔主食〕 しょくパン(乳)
28 はるさめのちゅうかサラダ  にくだんごのくろずあんかけ  ちゅうかスープ 〔主食〕 むぎごはん	29 うなぎごはんのべ  きんしたまご  いそかあえ  とうがんじる 〔主食〕 もちげんまいごはん	30 ごぼうのソー  ぶたにくのつがマスタードやき  キャロットポタージュ(乳)(じよきよよく) 〔主食〕 くらコッパパン(乳)	 	

