

夏の疲れが出ていませんか？



2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。休み明けは腹痛や頭痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。改善するには食事と睡眠がカギです！

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！

Table with 3 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergen. Includes items like コッペパン牛乳, 青菜入りオムレツ, ラトウイユ, 野菜スープ, ミックスナッツ.

Table with 3 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergen. Includes items like コッペパン牛乳, 春巻き, もやしのソテー, チンゲンサイのスープ, メープルジャム.

Table with 3 columns: Date, Dish Name, Food Name, Allergen. Includes items like ごはん牛乳, ししゃもの甘露煮, いんげんのごま和え, さつまいものみそ汁.

【食品に関するアレルギーについて】 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料（7品目）および特定原材料に準ずるもの（20品目）を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【献立にのせるマークについて】 ・・・地場産物（奈良県・生駒市でとれたもの）を使っています。 ・・・カミカミ献立（よくかんで食べましょう） ・・・給食センター返却用のゴミ袋がつかます。 ・・・はしの日です。

Table: 今月の平均栄養量. Columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム mg, 鉄 mg, レチノール当量 μg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Values: 792, 28.3, 21.9, 361, 3.2, 243, 0.72, 0.61, 33.

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
18日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	19日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 乳 2 乳
	酢豚	ポークフライド たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ こめ油 中華スープ さとう トマトケチャップ しょうゆ 米酢 塩 でん粉	1 豚肉 乳 小麦 4 小麦 3 小麦 3 小麦 4 小麦 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 5 小麦 大豆		鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	1 鶏肉 大豆 4 小麦 3 小麦 2 小麦 大豆 6 小麦 6 小麦 5 小麦 4 小麦 3 小麦 1 大豆 3 小麦 大豆 さば 小麦 大豆
	わかめスープ	かまぼこ わかめ もやし 冬瓜 とうもろこし 中華スープ しょうゆ こしょう	1 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 2 小麦 大豆 4 小麦 4 小麦 4 小麦 4 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	打ち込み汁	うどん 大根 ★にんじん 里いも うすあげ ねぎ うどんスープ みりん 清酒 しょうゆ 塩		
	バックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	2				
	エネルギー	777kcal	たんぱく質 29.7g		エネルギー	769kcal	たんぱく質 30.7g

### 食育の日・わ食の日

## 打ち込み汁

「打ち込み汁」とは香川県の郷土料理です。打ちたてのうどんに大根やにんじん、さといもなどの野菜やあぶらあげをいっしょに煮込んで作ります。

もとは農家で日常よく作られていた料理で、農作業から帰宅後手早く作るために、小麦粉を練って、麺を切る専用の板ではなく、まな板の上で切ったうどんを入れたのだそうです。



日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
20日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	21日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	あじのトマトソース煮	あじのトマトソース煮	1 大豆 小麦		里いもコロッケ	里いもコロッケ こめ油	5 鶏肉 大豆 小麦 6
	アスパラのソテー	アスパラガス とうもろこし 塩 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	3 小麦 大豆 鶏肉 4 6	煮びたし	ツナ にんじん 小松菜 だしの素 しょうゆ みりん さとう	1 小麦 3 小麦 3 小麦 3 さば 大豆	
	クリームスープ	じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース バター 白ワイン コンソメスープ 塩 こしょう 牛乳 上新粉	5 小麦 大豆 鶏肉 3 小麦 3 小麦 4 小麦 4 小麦 3 小麦 6 乳 小麦 大豆 鶏肉 2 乳 5	お月見献立	うすあげ ごぼう 切り干し大根 長いも ねぎ みりん だしの素 ねりごま みそ	1 大豆 4 小麦 4 やまいも 5 小麦 3 さば 6 小麦 1 大豆 5	
	棒ソーセージ	棒ソーセージ	1 鶏肉	お月見ゼリー	お月見ゼリー		
	エネルギー	741kcal	たんぱく質 33.3g		エネルギー	815kcal	たんぱく質 27.0g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
25日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	豚肉となすのカレー炒め	豚肉 清酒 たまねぎ ピーマン なす 塩 こしょう コンソメスープ カレーパウダー こめ油	1 豚肉 4 小麦 3 小麦 4 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦
	フライドポテト	フレンチポテト こめ油 塩	5 小麦 6
	レタスのスープ	ベーコン にんじん レタス ソテーオニオン マカロニ(ABC) コンソメスープ しょうゆ こしょう	1 豚肉 3 小麦 4 小麦 4 小麦 5 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー	822kcal	たんぱく質 28.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
26日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳	27日 (木)	米粉パン 牛乳	米粉パン 牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	ハヤシライス	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こめ油 ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン さとう 塩 こしょう	1 牛肉 5 小麦 4 小麦 3 小麦 4 小麦 3 小麦 6 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		白身魚フライ	白身魚フライ こめ油	1 小麦 大豆 6
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ きゅうり	2 小麦 大豆 豚肉 2 小麦 4 小麦	きのこのソテー	ベーコン えりんぎ まいたけ こめ油 スープストック こしょう しょうゆ	1 豚肉 4 小麦 4 小麦 6 大豆 豚肉 小麦 大豆	
	バックしそドレッシング	しそドレッシング	6 小麦 大豆 りんご 豚肉	ササミのスープ	ササミ こめ油 にんじん たまねぎ とうもろこし コンソメスープ 塩 こしょう しょうゆ	1 鶏肉 6 小麦 3 小麦 4 小麦 4 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	豆乳アイス	豆乳アイス	5 大豆				
	エネルギー	840kcal	たんぱく質 22.9g		エネルギー	766kcal	たんぱく質 36.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
28日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	五目厚焼卵	五目厚焼卵	1 卵 大豆
	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんじん	2 小麦 大豆 1 大豆 3 小麦
	すいとん	すいとん たまねぎ しめじ うすあげ ねぎ だしの素 みそ	5 小麦 4 小麦 4 小麦 1 大豆 3 さば 1 大豆
	おかかふりかけ	おかかふりかけ	
	エネルギー	778kcal	たんぱく質 25.1g

農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

### 十五夜

旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。



### 十三夜

旧暦9月13日「後の名月」

十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。



2018年の十五夜は9月24日、十三夜は10月21日です。

### 里いも

里いもは土の中に植えると、そのまわりに「子いも」や「孫いも」と呼ばれる小さないもが、次々とくっついていきます。ですから親から子、孫というふうが増えていくということで縁起のいい食べ物として、お正月などのお祝いの料理にも使われます。

里いもには、独特のぬめりがあります。このぬめりには、たんぱく質の消化や吸収を助けるはたらきがあるのですよ。

そして、茎は「ずいき」とよんで、煮物や酢の物にして食べることができます。

