



今月の浜田市・旭町産の食材は、米・ぶた肉・たまねぎ・きゅうり・こまつな・しいたけ・きくらげ・トマト・なしを使用する予定です。

日	曜日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal) / 食塩相当量	
						魚・肉・卵・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂類・糖質	小	中
28	水	○	わかめごはん	この お好み焼き	きりぼし大根のあえもの アジつみれのみそ汁	ぶた肉、たまご、ハム、あじだんご、油あげ、みそ	牛乳、あおのり	ほうれん草、にんじん、ねぎ	キャベツ、切干しだいこん、干しいたけ、たまねぎ、ごぼう	米、ながいも、小麦粉、さとう	マヨネーズ、ごま	832	3.8
29	木	○	ごはん	さばのみそ煮	キャベツのすのもの けんちん汁	さば、あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、しめじ、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく	米、さとう、じゃがいも	ごま	857	3.1
30	金	○	ごはん	ゴーヤチャンプルー	ごぼうサラダ とうがんとウィンナーのスープ	やきどうふ、ぶた肉、たまご、かつおぶし、ツナ、ワインナー	牛乳	にんじん、チンゲン菜	にがうり、たまねぎ、もやし、しめじ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうがん、干しいたけ	米	油、ごま、マヨネーズ	796	2.5

げん き せい かつ
元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント





今月の浜田市・旭町産の食材は、米・ぶた肉・たまねぎ・きゅうり・こまつな・しいたけ・きくらげ・トマト・なしを使用する予定です。



Table with columns for Date, Day of Week, Dairy, Main Dish, Side Dish, Salad, and Energy/Calorie values. Includes special callouts like '野菜たっぷり100' and 'お月見こんだて'.