

月	火	水	木	金
<p>暑さにまけず がんばろう!</p> 	<p>特産物にはこの マークがついてい ます。</p> 	<p>かみごたえのあ る献立にはこの マークがついて います。</p> 	<p>季節のおすすめ の献立にはこの マークがついて います。</p> 	<p>19 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">中学のみ</span></p> <p>ごはん </p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>ひまわり蒸し</p> <p>ごまブロッコリー</p>
<p>22 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>ピビンバの具</p> <p>もやしのナムル</p>	<p>23 牛乳 </p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>わらさのつけ焼き</p> <p>大豆のサラダ </p>	<p>24 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まつもとの日</span></p> <p>ゆかりごはん </p> <p>すまし汁 </p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>切り昆布となすの煮物</p>	<p>25 牛乳</p> <p>切り込みコッパン</p> <p>白菜のスープ</p> <p>焼きフランクフルト</p> <p>キャベツサラダ</p>	<p>26 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">小3-4希望献立</span></p> <p>ごはん</p> <p>ABCスープ</p> <p>ささみのレモンソース</p> <p>のり酢あえ</p> <p>冷凍パイナップル</p>
<p>29 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">まつもとの日</span></p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>スイカポンチ </p>	<p>30 牛乳 </p> <p>ごはん</p> <p>吉野汁</p> <p>しいら西京みそ漬焼き</p> <p>カリポリサラダ</p>	<p>31 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">中1欠食</span></p> <p>ごはん </p> <p>四川スープ</p> <p>揚げ餃子(小2個、中3個)</p> <p>バンバンジーサラダ</p>	<p>朝ごはんからはじめよう!</p> 	

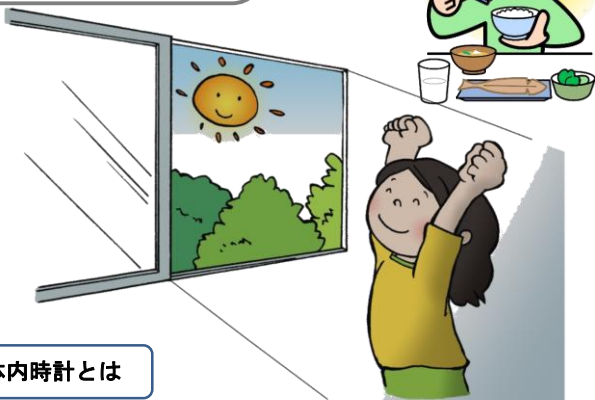
## 食育だより①

行事は変更になる場合があります。都合により献立を変更する場合があります。

# 夏休みも、早寝・早起き・朝ごはん！

夏休みなんだから、遅く寝てもいい？学校へ行かないから朝ごはんを食べなくてもいい？  
そんなことはありません！夏休みを元気で楽しく過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整え、夏バテしないようにしましょう！

朝日を浴びて、  
朝ごはんを食べると、  
「体内時計」  
が整います。



体内時計とは



眠くなる時間や体温などが変わる周期を体内時計といいます。人は25時間で体内時計が一周します。

1日は24時間なので、徐々に1日の時間と体内時計にズレが生じてしまいます。

寝るのが遅くなると・・・



早寝・早起きを心がけましょう

