



7月献立カレンダー













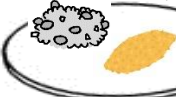
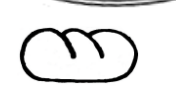














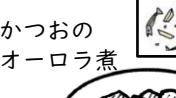




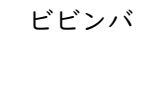



市内産

とは、『三木市で作られた』という意味です。

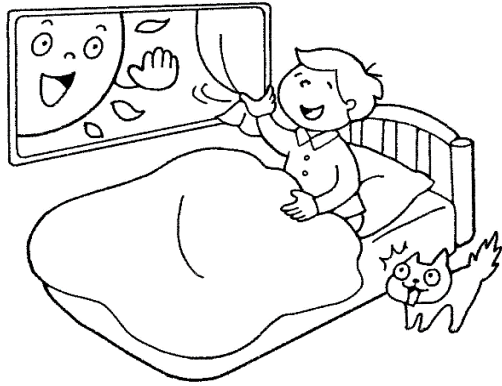
中学校

Aコース

月	火	水	木	金
3 鯖のカレー煮 にんじんしりしり     市内産 なすの味噌汁 にんじん・なす・玉ねぎ・青ねぎ	4 コーンとにんじんの コンソメ煮 煮込み ハンバーグ      クイッティオの スープ 市内産 にんじん・もやし・玉ねぎ	5 千切り イリチー     じゃがいもの そぼろ煮 市内産 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん	6 きゅうりの キムチ炒め     だし巻き卵 大豆と野菜の 炒め煮 市内産 にんじん	7 ☆七夕メニュー☆ ピーマンの おかか炒め     セタゼリー 鱈フライ 市内産 ばち汁 ピーマン・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ
10 豚肉と冬瓜の オイスターソース炒め     プリン 三木野菜の 味噌汁 市内産 じゃがいも・なす 青ねぎ・にんじん・玉ねぎ	11 ラタトゥイユ フィッシュ フライ      レタスと春雨の スープ 市内産 トマト・玉ねぎ・にんじん・青ねぎ	12   ビーフンサラダ   豚じゃがキムチ 市内産 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん	13   プルーン ひじきとツナの スパゲッティ     かぼちゃの 豆乳スープ 市内産 玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム	14 ノンオイル 和風ドレッシング     カリカリ じゃこサラダ 夏野菜のカレー(麦ごはん) 市内産 じゃがいも・トマト なす・にんじん・玉ねぎ
17 海の日  うみ の 日 海の日	18 もやしのごま和え   鶏肉の ガーリック焼き   トックスープ 市内産 もやし・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ	19 まごわやさしい献立 アーモンド入り小魚   かつおの オーロラ煮     冬瓜の味噌汁 市内産 じゃがいも・にんじん・玉ねぎ	20 海と畑の サラダ   和風ドレッシング   黒糖パン ポークビーンズ 市内産 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん	21 牛肉の炒め物 錦糸卵     ビビンバ 春雨スープ 市内産 にんじん・ピーマン・玉ねぎ

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう



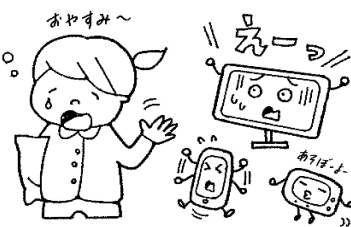
人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

日本人は睡眠不足

日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとりましょう。

