





行事等	日曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目					あか		みどり		き		調味料	栄養価			
			小麦	そば	卵	乳	落花生	カニ	エビ	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品			主にエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
										1群	2群	3群	4群		5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
木	12	ごはん																
	ぎゅうにゅう																	
	ユーリンチー																	
	やさいのちゅうかいため																	
	たまごとコーンのスープ																	
金	13	むぎごはん																
	ぎゅうにゅう																	
	チキンときのこのカレー																	
	ポイルドサラダ																	
	ヨーグルト																	
ふるさと給食の日	16	ごはん																
	ぎゅうにゅう																	
	にくみそおでん																	
	もやしのごまずあえ																	
	のりふりかけ																	
	みかん																	
冬至献立	17	ごはん																
	ぎゅうにゅう																	
	さかなのゆずじょうゆがけ																	
	キャベツのわふういため																	
クリスマス献立	18	ごはん																
	ぎゅうにゅう																	
	とりにくのハーブやき																	
	コンソメスープ																	
	クリスマスデザート																	

※物資の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※沼津市では、毎月19日は「共食の日」と設定されており、家族や仲間と食卓を囲んで、孤食を減らすことを推進しています。  
 ※早寝、早起き、朝ごはんを心がけ生活リズムを整えましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。