

8・9月給食献立カレンダー

令和6年度
水俣市学校給食センター

月		火		水		木		金		
こんだて あかき みどり メモ 小中	9月1日 防災の日 9月1日は自然災害に備えることの大切さを考える「防災の日」です。災害時には学校や避難所など、いつもとは違う環境や内容で食事をすることがあるかもしれません。 9月2日の給食は、救給カレーなどの非常食を取り入れた献立になっています。 9月1日は自然災害に備えることの大切さを考える「防災の日」です。災害時には学校や避難所など、いつもとは違う環境や内容で食事をすることがあるかもしれません。今日の献立は災害時を想定したメニューになっています。		じゅうごや 十五夜 9月17日(火) おもに月の満ち欠けをもとに作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。 だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜のときには、さといもをお供えすることが多く、「いも名月」ともよばれます。 左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。 体(血・肉・骨)をつくるもとになる(たんぱく質・カルシウム) エネルギーのもとになる(炭水化物・脂質) 体の調子を整えるもとになる(ビタミン)		29 給食おしちゃんおすめメニュー ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たけのこ ねぎ えのきたけ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん みなさん夏休みは楽しく元気に過ごしましたか?今日からまた給食が始まります。給食センターでは、おいしい給食を届けるために、2学期も給食作りを頑張ります。給食の大人気献立鶏のから揚げでスタートです。		30 ぶどうゼリー 2学期ガンバリ! サラダ ミルクパン(減) 焼きそば 牛乳 ミルクパン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし きくらげ きゅうり コーン レモン 今日のサラダはひよこ豆(ガルパンソー)を使ったサラダです。ひよこ豆には、元気がよく過ごすためには欠かせない栄養素である、亜鉛と葉酸が入っています。給食を食べ、元気にガンバリソー(ガルパンソー)!!			
	2 防災給食 ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 にんじん たけのこ こんにやく しいたけ いんげん もやし 切干大根 きゅうり レモン 救給カレー 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ にんじん ごぼう 大根 こんにやく しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり レモン エネルギー 559kcal たんぱく質 21.1g エネルギー 798kcal たんぱく質 26.7g		3 1学期エンゲルタルソース 短マスタードサラダ 白身魚のフライ バーガーパン オニオンスープ 牛乳 ベーコン 魚フライ ツナ バーガーパン マカロニ 鶏 砂糖 1食エンゲルタルソース たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ コーン パセリ きゅうり エネルギー 640kcal たんぱく質 26.0g エネルギー 815kcal たんぱく質 32.9g		4 リクエストメニュー(給小) 「夏バテ予防」メニュー ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ なす にんじん トマト パセリ にんにく かぼちゃ えだ豆 しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモン 夏小6年生のみなさんからのメッセージ 夏休みは楽しく元気に過ごしましたか?今日からまた給食が始まります。給食センターでは、おいしい給食を届けるために、2学期も給食作りを頑張ります。給食の大人気献立鶏のから揚げでスタートです。 エネルギー 608kcal たんぱく質 26.4g エネルギー 798kcal たんぱく質 33.5g		5 鶏と野菜の味噌汁 ごはん 魚そうめん汁 牛乳 鶏肉 味噌 鶏肉 味噌 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな たけのこ しいたけ いんげん キャベツ にんにく しょうが 魚そうめんは、魚のすり身をそうめんのように伸ばしたものです。魚にはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれていて、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくする働きがあります。今日の魚そうめん汁は魚の出汁もきいてあります。味付けて食べてください。 エネルギー 607kcal たんぱく質 26.2g エネルギー 783kcal たんぱく質 32.5g		6 イタリアンサラダ (小)ココアパン(減) きのこスパゲティ 牛乳 ベーコン ツナ (小)ココアパン (中)ココアパン スパゲティ イタリアンドレッシング 砂糖 しめじ えのきたけ にんじん しいたけ たまねぎ 山菜 きゅうり キャベツ コーン 今日は揚げパンが登場します。揚げパンはコッパパンを油でカラッと揚げたものをまぶして作ります。全国では砂糖味・ココア味・シナモン味など様々な味付けで親しまれています。今日はきな粉をまぶしたきな粉揚げパンです。 エネルギー 681kcal たんぱく質 25.7g エネルギー 937kcal たんぱく質 34.8g	
	9 ひじきサラダ ごはん 肉じゃが 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 にんじん たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ コーン レモン じゃがいもは、果物のようにビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもでんぷんが熱から守ってくれるので、効率的に摂ることができます。 エネルギー 590kcal たんぱく質 24.2g エネルギー 767kcal たんぱく質 30.3g		10 ぶるさとくまさんデー① 「水保・戸北」メニュー ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく 菜 れんこん いんげん 今日はぶるさとくまさんデー「水保・戸北」メニューです。「いも」を使ったメニューが登場します。「いも」とはハスイモの葉を食べる部分(葉物)を言います。葉にはスポンジのように空気を吸った穴がたくさんあいていて、独特の食感があり、いろいろな料理に利用できます。 エネルギー 657kcal たんぱく質 26.2g エネルギー 822kcal たんぱく質 31.2g		11 中華サラダ ごはん スンドゥブスープ 牛乳 鶏肉 とうふ チキンハム 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 キャベツ にんじん たら たまねぎ にんにく キムチ きゅうり もやし みかん果汁 スンドゥブとは、「柔らかい豆腐」のことを意味しています。豆腐・鶏肉・キムチ・キャベツなどの野菜を合わせて作るみそ味のスープで、韓国料理のひとつです。 エネルギー 599kcal たんぱく質 21.6g エネルギー 765kcal たんぱく質 27.0g		12 リクエストメニュー(水東小) 「夏の食材を使った和食」メニュー ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 にんじん たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ えのきたけ ねぎ じゃがいも たけのこ このメニューは、水東小の児童会が考えたメニューです。テーマは「夏の食材を使った和食」で、夏野菜がたくさん入っているメニューです。みなさん、よくあじわって食べてください。 エネルギー 744kcal たんぱく質 28.0g エネルギー 949kcal たんぱく質 34.8g		13 ごまドレサラダ チョコタフィー 野菜スープ 牛乳 ベーコン ツナ 大豆 玄米パン 砂糖 じゃがいも ごまドレッシング キャベツ たまねぎ しめじ えだ豆 にんじん パセリ きゅうり コーン チョコタフィーはカミカメメニューです。よくかんで食べるとあごの周りの脂肪が溶けるので、顔の血流がアップし集中力が高まります。 エネルギー 570kcal たんぱく質 22.9g エネルギー 745kcal たんぱく質 30.2g	
	17 敬老の日 ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく 菜 れんこん いんげん 今日は「敬老の日」です。昔から「十五夜」にはお団子や星、ススキをお供えてお月見をしました。ちょうど作物が収穫される時期に、無事に収穫できたことを祝い、神様に感謝するという意味もあります。 エネルギー 525kcal たんぱく質 22.2g エネルギー 793kcal たんぱく質 30.9g		18 十五夜メニュー お月見ゼリー ごはん 大豆とひじきの煮物 月見汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ しいたけ 今日は「十五夜」メニューです。昔から「十五夜」にはお団子や星、ススキをお供えてお月見をしました。ちょうど作物が収穫される時期に、無事に収穫できたことを祝い、神様に感謝するという意味もあります。 エネルギー 659kcal たんぱく質 27.2g エネルギー 850kcal たんぱく質 34.4g		19 「水俣市いきいき健康育の日」 「和食」を味わう献立の日 ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし 「かつおのり」は、かつお節と鶏のりを使った和食です。かつお節のりは、うま味が多く風味豊かなので、調味料をかえてもおいしく食べることができます。そのため、給食のとり過ぎを防ぐことができます。 エネルギー 590kcal たんぱく質 23.4g エネルギー 771kcal たんぱく質 29.6g		20 イチゴジャム フレンチサラダ ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし 今日の給食には「パンネ」というパスタを使っています。「パンネ」はイタリアのカンパニア州やシチリア州でよく食べられるパスタで、ペンネのように筒状に切られた特徴のあるパスタです。 エネルギー 643kcal たんぱく質 22.8g エネルギー 811kcal たんぱく質 28.8g			
	ふりかえきゅうじつ 振替休日 ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく 菜 れんこん いんげん 今日は「ふりかえきゅうじつ」です。給食センターでは、おいしい給食を届けるために、2学期も給食作りを頑張ります。給食の大人気献立鶏のから揚げでスタートです。 エネルギー 603kcal たんぱく質 23.5g エネルギー 783kcal たんぱく質 29.5g		24 春雨サラダ ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく 菜 れんこん いんげん 今日は「ふりかえきゅうじつ」です。給食センターでは、おいしい給食を届けるために、2学期も給食作りを頑張ります。給食の大人気献立鶏のから揚げでスタートです。 エネルギー 603kcal たんぱく質 23.5g エネルギー 783kcal たんぱく質 29.5g		25 豆乳みそ汁 ごはん 豆乳みそ汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ かぼちゃ しょうが にんにく キムチ もやし 豆腐や豆乳には、大豆の美味しさと栄養がぎゅっと凝縮されています。そして、大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすいという特徴があります。汁物だけでなく、豆腐は冷ややっこにしたり、豆乳は牛乳代わりに飲むのもおすすめです。 エネルギー 638kcal たんぱく質 24.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 31.3g		26 ぶるさとくまさんデー② 「阿蘇」メニュー ごはん 鶏のから揚げ 味噌汁 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく 菜 れんこん いんげん 今日はぶるさとくまさんデー「阿蘇」メニューです。阿蘇の山にちなんで、阿蘇の山をイメージしたメニューです。阿蘇の山は、高冷地の阿蘇高原で採れない阿蘇産の野菜が、夏に収穫される貴重な野菜です。夏に収穫される貴重な野菜です。夏に収穫される貴重な野菜です。 エネルギー 564kcal たんぱく質 22.0g エネルギー 737kcal たんぱく質 27.9g		27 フルーツ杏仁豆腐 シウマイ(小2個中2個) 黒糖パン 牛乳 鶏肉 かつお とうふ 鶏肉 ツナ 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 菜 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油 たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく 菜 れんこん いんげん 今日は「フルー」の「豆」と書くので冬野菜のようなのですが、実は初夏の野菜です。そのままだらで保存しておけば、冬までもつことからこの名が付けられました。水分がたっぷり含まれていて、体を冷やす働きがあるため、暑い時期にぴったりの野菜です。 エネルギー 595kcal たんぱく質 22.4g エネルギー 758kcal たんぱく質 27.9g	
こんだて あかき みどり メモ 小中	30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		生活リズムを整えよう! 1日を元気にスタートさせるには… 朝日を浴びよう 朝食を食べよう トイレに行こう 行ってきまーす!		生活リズムを整えよう! 1日を元気にスタートさせるには… 朝日を浴びよう 朝食を食べよう トイレに行こう 行ってきまーす!			
	30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。			
	30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。			
	30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。		30 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムのみだれが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。			