

BCA 土曜学校 給食だより

暑い夏も過ぎ、秋の気配を感じるようになりました。新学期が始まり気温差も激しいこの時期、生活リズムを整え体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。

早寝早起きをする

早寝・早起きをすると、体がゆっくと休まるので、元気よくスタートできます。また、朝起きたときに日の光を浴びると、「朝は目を覚まして、夜は眠る」というリズムを体が覚えてくれます。



生活リズムを整える3つのポイント!

規則正しく食事をする

1日3回の食事を決まった時間にとると、生活リズムが作りやすくなります。特に、朝ごはんは、休んでいた体を活動モードに切りかえる大切な役割をもって



運動をする

体をしっかりと動かすと、ごはんの時間におなかが空きやすくなったり、夜によく眠れるようになっていきます。また、健康な体をつくるためにも運動はとても大切です。



9月の献立		おもな食品と体内ではたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
10	チキン餃子 とうもろこしごはん★ 枝豆 メロンメドレー 水	鶏ひき肉	小麦粉 ごま油 ごはん バター★ サラダ油	キャベツ・ネギ・ニンニク・しょうが コーン缶 枝豆 ハニーデューメロン・カンタループメロン・スイカ たれ(しょうゆ、水、砂糖)
17	カレーライス コールスローサラダ★ オレンジスライス 水	牛ひき肉	ごはん じゃがいも・サラダ油・カレー粉 砂糖 マヨネーズ★	玉ねぎ・にんじん キャベツ・コーン缶・酢 オレンジ
24	野菜春巻き わかめごはん 枝豆 みかんゼリー 水	ゼラチン	春巻きの皮 ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖	春巻き(キャベツ・にんじん・たまねぎ・ヒカマ・ヤムイモ・たけのこ) 春巻きのたれ(水・しょうゆ・しょうが) わかめ 枝豆 みかん缶

★はアレルギー特定原材料:たまご、落花生、乳(乳製品も含む)

食物アレルギーをお持ちのお子様のご家庭へ

毎月の献立表をご覧いただき、アレルギーなどでお子様が召しあがることのできないメニューがある場合は、学校オフィスにご連絡ください。ご自宅から代替品をお持ちいただくか、献立内の1品を除いて配膳するという対応をしています。

saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-649-0791 Option.9

For families of children with food allergies

Please see the monthly menu and contact the school office if there are menus that your child cannot eat. You can either bring a replacement from your home or we can serve without an item in the menu.

saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-649-0791 Option.9