

月	火	水	木	金
8月26日 ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	27日 スパゲティ ミートソース イタリアンサラダ シューアイス	28日 わかめごはん いわしのしょうがに ツナソテー ぐだくさんみそしる	29日 なつやさいどん ゆうがおのスープ ソファールヨーグルト	30日 ごはん ぎょうざ ぶたキムチいため わかめスープ
夏休みが終わり、学校が始まりました。生活リズムを整えるよう朝ごはんを食べて登校しましょう。	朝ごはんを、しっかり食べていますか？まだ暑い日が続きます。熱中症予防・水分補給のためにも、朝ごはんは大切です。	みそ汁で、疲れた腸の調子を整えましょう。ぐだくさんにすると、さらに免疫力がアップします。	8月31日の「野菜の日」にちなみ、新鮮ななすやピーマンなどの夏野菜を豊富に使いました。野菜のパワーをいただきましょう。	給食当番は、クラスみんなの給食を盛りつける、責任ある仕事です。爪は短くし、身支度を整え、手をしっかりと洗いましょう。
9月2日 ☆まごわやさしい献立 ごはん さけのしおやき やさしいため なすのみそしる	3日 ジャージー牛乳 こくとうパン かぼちゃコロケ まめまめサラダ ポトフ	4日 ガパオライス はるさめスープ ぶどうゼリー	5日 ゆかりごはん メンチカツ カレーソテー とうふとねぎのみそしる	6日 ごはん デザートゼリー ポークしゅうまい チンジャオロース ちゅうかコーンスープ
敬老の日にちなみ、9月は「まごわやさしい」を取り入れた献立を行います。「まごわやさしい」は、何か調べてみてね。	調理員さんたちは、安全でおいしい給食を作るため、すごく気を付けています。皆さんも、手洗いをしっかりとお願いします。	ガパオライスは、鶏肉や豚肉のひき肉とタイのハーリーバジルや唐辛子・調味料と炒めたものを、ごはんといたくタイ料理です。	なんだか頭が、ぼーっとする人はいませんか？毎日、きちんと朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは頭・体・腸の目覚ましスイッチです。	よくかんで食べないと、歯だけでなく、歯ぐきも弱くなります。スープや飲み物で、食べ物を胃に流し込む食べ方は、控えましょう。
9日 ごはん にくだんご ゴーヤチャンプルー もずくスープ	10日 あんかけやきそば はなやさいサラダ とうふスープ カルシウムヨーグルト	11日 ☆まごわやさしい献立 ごはん まぐろカツ ひじきのいために かぼちゃのみそしる	12日<6年生修学旅行> とうもろこしごはん とりにくのてりやき ちゅうかふうサラダ チンゲンサイスープ	13日<6年生修学旅行> ハヤシライス ふくじんづけ ごぼうサラダ オレンジゼリー
ゴーヤは、にがうりとも呼ばれます。名前の通り、苦みのある野菜ですが、下ごしらえなどによって食べやすくなります。	こまめに、水分をとっていますか？大量に、一気飲みすると、体内への吸収が追いつきません。喉が渇く前に、こまめに水分補給を。	日本は、世界に名だたる長寿国です。その秘訣は「まごわやさしい」を使った、和食献立にあると言われています。	コーンの黄色は、カロチノイドという色素です。体の調子を整え、病気を予防する効果があります。	ごぼうは、薬草として中国から伝えられました。日常的に、ごぼうを食べているのは、世界中で日本と韓国だけといわれています。
16日 敬老の日 牛乳は毎日つきます。 物資の都合により 献立が変更することが あります。	17日 せわりコッペパン ウィンナー チリビーンズ ミルクスープ お月見ゼリー	18日 ☆まごわやさしい献立 ごはん さばのみそに しおこんぶあえ なめこのみそしる	19日 ☆食育の日 スタミナどん くきわかめサラダ だいこんのみそしる プリン	20日 ごはん スパイシーチキン やさしいサラダ こんさいじる
敬老の日には「たぐさんの」と「あさりした」という二つの意味があります。切り方を揃えた千切りの野菜や豚肉を使います。	今日は、「中秋の名月」です。十五夜とも呼ばれます。欠けたところのない満月の日は、豊作を祈るお祭りでもあったそうです。	和食は、理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。様々な食材と、だしなどのうま味を使うことも特徴です。	大根は、低カロリーで様々な栄養素が含まれています。皮や葉にも栄養が豊富です。まるごと1本でいろいろな料理を作ることができます。	運動した後は、筋肉を補強するために、糖質・たんぱく質やビタミンをとるように、しましょう。主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく。
30日 ☆まごわやさしい献立 ごはん さんまのもみじに なめたけあえ さわにわん	24日 ごもくうどん なまあげの ピリからいため	25日 ごはん とりつくね ごますあえ とんじる	26日 ごはん しろみざかなフライ チキンサラダ かきたまじる	27日 ごはん チーズインハンバーグ きりぼしだいこんナムル キャベツのみそしる
さんまのもみじに、なめたけあえ、さわにわん	なまあげは、大豆から作られる食品です。記憶力や集中力を高め、たんぱく質やカルシウムが入っています。	野菜によって、葉や実など食用にされる部分が変わります。給食ではいろいろな野菜を使っています。調べてみたら発見があるかも。	はしには、食べ物を運ぶ、切るなどの使い方がありますが、さしばなしのチナー違反もあります。はしの使い方を見直してみてください。	涼しくなると、夏の疲れが一気にでます。バランスのよい食事を取り、早寝早起きを心がけて、疲れに負けない体をつくりましょう。

**長生きの秘密はまごわやさしい！**

日本が長寿大国である秘密は、日本型食生活にあると言われています。その特徴は「まごわやさしい」食事です。さて、どんなものを食べているのでしょうか？



**まごわやさしいの食材とは？**

- ま** まめ 日本人がまめ(元氣)に過ごすために欠かせません。それは大豆です。大豆の加工品も重要です。
- ご** ごま ごまなどの種実類にはミネラルや体によい油、ビタミンEなどが豊富です。老化防止にも効果あり!
- わ** わかめ わかめやひじきなどの海そうはカルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。

**野菜は健康づくりにかせません。** 一食あたり生で両手いっぱい量を目安に食べよう。

- さ** さかな 魚の脂で血液がサラサラに。魚を取り入れた食事で元気で健康的な生涯にしよう!
- し** しいたけ しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力を高めてくれます。
- い** いんげん 芋類は、炭水化物のほか、ビタミンCや食物繊維が多いです。お腹の調子をやさしく整えます。

※給食当番さんは、衛生的に盛り付けをするため身じたくが肝心です。マスクは鼻と口をおおえる物を準備し、使い捨ての場合は毎日忘れないように!

