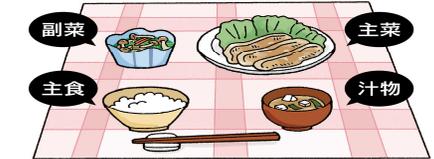


月	火	水	木	金
<p>牛乳は毎日つきます。</p> <p>物資の都合により献立が変更することがあります。</p> 	<p>1日</p> <p>きなこあげパン</p> <p>あつやきたまごウィンナー</p> <p>チーズサラダ</p> <p>トマトスープ</p>	<p>2日</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのうめに</p> <p>やさいのみそいため</p> <p>たまねぎのみそしる</p>	<p>3日</p> <p>カレーライス</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>ミモザサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>4日</p> <p>ごはん</p> <p>きんぴらつつみやき</p> <p>おひたし</p> <p>さつまじる</p>
	<p>健康で丈夫な体を作るため主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスのよい食事をとりましょう！！</p>	<p>お米に野菜、果物など多くの食べ物が旬を迎えます。旬は一年のうちで最もおいしく栄養価が高くなる時期です。</p>	<p>秋の夜長、夜ふかしている人はいませんか？生活リズムを見直して「早寝早起き朝ご飯」を心がけましょう。</p>	<p>秋の味覚、さつまいも入りのみそ汁です。にんじん・ごぼう・大根などの根菜も入り、体が温かくなりますよ。</p>
<p>7日</p> <p>わかめごはん</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>たまごスープ</p>	<p>8日</p> <p>みそラーメン</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>りんごゼリー</p>	<p>9日</p> <p>ごはん</p> <p>たらのみそマヨやき</p> <p>わふうサラダ</p> <p>えのきのみそしる</p>	<p>10日 ☆目の愛護デー</p> <p>そばろごはん</p> <p>のりずあえ</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>ブルーベリークレープ</p>	<p>11日</p> <p>秋季休業日</p> 
<p>気温が下がってきたので、温かいスープで、体の中から温め、体調を整えましょう。朝の温かい汁物は目覚めをよくします。</p>	<p>10月は、目の愛護デーがあります。大切な目のために、人参やレバーなど、目に良いものをとりましょう。</p>	<p>「みそは医者いらず」とい言い伝えがあります。みそは病気を防ぎ、健康を保つ薬として重宝されていました。</p>	<p>今日で、前期が終了します。健康的な食生活を送ることができましたか？春からの半年を、振り返って見直してみてください。</p>	
<p>14日</p> 	<p>15日 ☆十三夜</p> <p>バターロール</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>カレーソテー</p> <p>とうふのスープ</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみりんやき</p> <p>ごまあえ</p> <p>とんじる</p> 	<p>17日</p> <p>ごはん</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>だいこんのそばろに</p> <p>キャベツのみそしる</p>	<p>18日</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>フルーツあんじん</p>
	<p>今日は、十三夜。栗名月・豆名月とも呼ばれます。栗や枝豆をお供えて、収穫を喜び、自然の恵みにも、感謝をします。</p>	<p>さばなどの青魚には、DHA や EPA が多く含まれています。血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にしたりします。</p>	<p>運動した後は、筋肉を補強するために、糖質やたんぱく質、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とると Good!</p>	<p>牛乳には、主に体を作る働きをするカルシウムとたんぱく質が豊富です。成長期に大切な栄養です。しっかりと飲もう。</p>
<p>21日</p> <p>ごはん ぶりかけ</p> <p>ささみのレモンソース</p> <p>やさしいため</p> <p>とうふとねぎのみそしる</p>	<p>22日</p> <p>開校記念日</p> 	<p>23日</p> <p>たきこみごはん</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ぐだくさんみそしる</p> <p>やきプリンタルト</p> 	<p>24日</p> <p>ごはん</p> <p>さけのしおやき</p> <p>くきわかめのいために</p> <p>はくさいのみそしる</p>	<p>25日</p> <p>ごはん</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>ぶたにくのプルコギ</p> <p>かきたまじる</p>
<p>豆腐は、大豆から作られる食品です。記憶力や集中力を高め、くれるたんぱく質やカルシウムが含まれています。</p>		<p>寒くなってくる風邪やウイルス性の病気が流行ってきます。好き嫌いせず、しっかり食べて体の抵抗力を高めましょう。</p>	<p>鮭には、たんぱく質の他に、骨を丈夫にするビタミンDも豊富です。カルシウムと一緒にとると、吸収を助けます。</p>	<p>ごまには、体に必要な栄養が、ぎっしりとつまっています。一度に多くは、食べられません。他の食材を引き立てます。</p>
<p>28日</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>かわいいフライ</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>じゃがいものみそしる</p>	<p>29日</p> <p>コッパン いちごジャム</p> <p>とりにくのマスタードやき</p> <p>はなやさいソテー</p> <p>やさいスープ</p>	<p>30日 ☆食品ロス削減の日</p> <p>ごはん</p> <p>サバのカレー煮</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>すましじる</p>	<p>31日 ☆ハロウィン</p> <p>ごはん かぼちゃプリン</p> <p>わふうハンバーグ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ごまみそしる</p>	
<p>じゃが芋には、体の免疫力を高め、感染症予防に役立つビタミンCがたっぷりです。残さず食べましょう。</p>	<p>調理員さん達は、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。</p>	<p>まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。食品ロスを減らすために出来ることを考えてみましょう。</p>	<p>10月31日のハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すアイルランドやイギリスで生まれた海外のお祭りです。</p>	

(※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！)

食欲の秋!? 栄養バランスをととのえよう!

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。



- 主食 米・パン・めんなどから選ぶ
- 主菜 魚・肉・卵・豆・豆製品から選ぶ
- 副菜 野菜・いも類・海藻・乳製品
- 汁物 果物から選ぶ
- 汁物 みそ汁やスープ・飲み物から選ぶ

