

月	火	水	木	金
<p>牛乳は毎日つきます 物資の都合により、献立を変更することがあります。</p> 	<p>1日 丸パン 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 豆腐のスープ</p>	<p>2日 ごはん いかカツフライ 野菜のみそ炒め 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>3日 わかめごはん ぎょうざ 中華炒め 卵スープ</p>	<p>4日 ごはん カレイの塩こうじ焼き 五色和え さつま汁</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>「みそは医者いらず」という、 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>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>秋の味覚、さつまいも入りのみ そ汁です。人参・ごぼう・大根な どの根菜も入り、体が温くなり ますよ。</p>
<p>5日（土）〈学校祭〉 カレーライス 福神漬 イタリアンサラダ りんごゼリー</p>	<p>8日 みそラーメン ごまドレサラダ ジャージー牛乳</p>	<p>9日 ごはん たらのみそマヨ焼き 和風サラダ えのきと豆腐のみそ汁</p>	<p>10日 炊き込みごはん ひじきサラダ 貝たくさんみそ汁</p>	<p>11日 秋季休業日</p> 
<p>秋の夜長、夜ふかししている人 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>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>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 てくれる、たんぱく質やカルシ ウムが含まれています。</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 きなこ揚げパン チーズサラダ トマトスープ</p>	<p>16日 ごはん 鯖の塩焼き ごま和え とん汁</p> 	<p>17日 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>18日 ハヤシライス 福神漬 フルーツ杏仁</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 が多く入っています。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、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 そぼろごはん のり酢和え 大根のみそ汁</p>	<p>22日 スープスパゲティー コーンサラダ</p>	<p>23日 ごはん 肉団子 茎わかめの炒り煮 白菜のみそ汁</p> 	<p>24日 ごはん ほっけの塩焼き 豚こまプルコギ かきたま汁</p>	<p>25日 ごはん ささみのレモンソースがけ 野菜のカレー炒め 豆腐とねぎのみそ汁</p>
<p>お米に、野菜や果物など多くの 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>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。</p>	<p>寒くなってくると、風邪やウイル ス性の病気が流行ってきます。好 き、嫌いせずにしっかりと食べて、 体の抵抗力を高めましょう。</p>	<p>ほっけは、7～12月にとれる旬 の魚です。産卵に備え、脂がの り、ピークの秋が最もおいしい 時期といわれています。</p>	<p>ささみは、脂質が少ない食べ 物です。名前の由来は、形が 笹の葉に似ていることから、 ついたといわれています。</p>
<p>28日 ゆかりごはん メンチカツ 春雨サラダ 根菜汁</p>	<p>29日 コッペパンの 鶏肉のマスタード焼き 花野菜ソテー 野菜スープ</p>	<p>30日 ☆食品ロス削減の日 ごはん いわしのみそ煮 五目きんぴら すまし汁</p>	<p>31日 ごはん 和風ハンバーグ ツナサラダ ごまみそ汁</p>	
<p>大根は、根を食べる野菜なの で根菜と言います。人参、ごぼ う、サツマイモなどの野菜も根 菜です。</p>	<p>ブロッコリーやカリフラワーは、 花のつぼみを食べる花野菜で す。つぼみには、花を咲かせるた めに、栄養がたくさんあります。</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>ごまには、体に必要な栄養が ぎゅっとつまっています。一 度に多くは食べられませんが、 他の食材を引き立てます。</p>	

(※給食当番は、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、難しいことではありません。
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整いま
す。
いつも食べている食事の内容を
振り返ってみましょう。



- 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・
果物などから選ぶ
- 汁物 みそ汁やスープ・飲み物から選ぶ

