

月	火	水	木	金
8月26日 チキンカレー ゼリーポンチ	27日 ごはん あかうおのたつたあげ ごまあえ だいこんのみそしる	28日 ごはん ハンバーグ ビーフソテー ゆうがおのスープ	29日 コッパン ウィンナー チリビーンズ ABC スープ	30日 ごはん とりにくのからあげ まめやしのみナムル わかめのみそしる
夏休み中も、しっかりご飯を食べていましたか？まだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにはバランスの良い食事が大事です。	だいこん せんたん から つよ 大根の先端は辛みが強いですが、葉に近い方が辛みが少ないので、料理によって使い分けるとおいしく仕上がります。	なんたか あたま がぼーっとする人は いせんか？毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは、 あたま からだ ちようめい ぐさ 頭・体・腸の目覚ましスイッチ！	きゅうしょくまえ てあら 給食前の手洗いを、しっかりと いますか？きれいに手を洗った後 も かんが ころどう も考えて行動してくださいね。	8月31日は「野菜の日」です。 給食では「新鮮な野菜」を豊富に 使っています。野菜のパワーを いただきます。
9月2日 ごはん ぎょうざ マーボーなす ちゅうかコーンスープ	3日 ごはん ふりかけ あつやきたまご ちくぜんに もやしのみそしる	4日 ごはん とりにくのてりやき コーンサラダ ぐだくさんのみそしる	5日 ☆6年 修学旅行 パンネのミートソース チーズいりサラダ とうにゅうプリンタルト	6日 ☆6年 修学旅行 ごはん ☆まごやさしい献立 いわしのごまみそに こうやどうふのいためもの とんじる
なすの皮にはナスニンという栄養があります。なすは皮ごと食べるのがオススメです。今日はマーボーなすにしています。	みそ汁で、疲れた腸の調子を を整えましょう。具だくさんに すると、免疫力が上がりやす くなります。	8/30～9/5 は「防災週間」で す。もしものために食料などを 備蓄していますか？水は1人1日3 リが目安です。	チーズは、牛や山羊などのミル クを材料にして作られます。 100g のチーズを作るのに、10 ～14倍のミルクが使われます。	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
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 ☆まごやさしい献立 ごはん しろみざかなのフライ きんぴらごぼう こまつなのみそしる	11日 そばろどん しおこんぶあえ ごまじる	12日 まるパン りんごジャム まんぞくコロケ まめまめサラダ ワントンスープ	13日 ハヤシライス あおじそふうみのサラダ
ゴーヤはにがうりとも呼ばれ、 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。	世界から日本の食事が注目 されています。その秘訣は「ま ごやさしい」を使った和食 献立にあります。	ごまにはミネラルがたくさん ふくまれています。記憶力 や集中力を高めてくれます。	パンを食べるときは直接パン にさわります。食事の前の手洗い が重要です。手をよく清潔なハ ンカチも大切です。	野菜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。
16日 敬老の日 	17日 ☆十五夜献立 ごはん ハンバーグ ごまサラダ とうふだんごのすましじる おつきみデザート	18日 ☆まごやさしい献立 ごはん さばのみそに ひじきのいために こんさいじる	19日 まるパン ミートオムレツ チキンサラダ ミネストローネ	20日 チキンカレー ふくじんづけ ツナサラダ
今日は「中秋の名月」です。 十五夜とも呼ばれます。お月見は 先祖供養とともに秋の美りに感謝 する行事でもあります。	さばもみそもどちらも、筋肉を 作るたんぱく質が豊富です。さ ばのみそにを食べて、夏の疲れを 吹き飛ばしましょう！	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 しっかりお願いします。	だ液(つば)は、食べ物の消化を よくしてくれるだけでなく、虫歯 予防にも役立ちます。よく噛むとだ 液がしっかり出ます。	
23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。	24日 ごはん スパイシーチキン おひたし わかめのみそしる	25日 ごはん ふりかけ ちくわのいそべあげ わふうサラダ にくじゃが	26日 ミニまるパン さらうどん ミモザサラダ ジャージーぎゅうにゅう	27日 ☆まごやさしい献立 ごはん あじのいそべフライ きりぼしだいこんのいりに ほうれんそうのみそしる
こまめに水分をとっていますか？ 大量に一気に飲みすると、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。	涼しくなると、夏の疲れが一気に 出ます。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。	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物を胃に流し 込む食べ方は控えましょう。	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 つかうことも特徴です。	

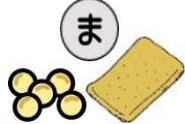
30日
コーンピラフ
カラフルサラダ
クリームスープ

コーンの黄色はカロテノイドという色素です。体の調子を
を整え、病気を予防する効果
があります。


「まごはやさしい」食事とは？

9月は、敬老の日になんで「まごはやさしい」の食べ物が多く入ったメニューの日があります。日本は長寿国で、世界から日本の食事が注目されています。伝統的な食べ物のよさを知り、健康について考えてみましょう。


ま




ご




はわ




や



さ



し



い

