

月	火	水	木	金
8 / 25日 733 kcal ・ トマトハヤシライス ・ フルーツサイダーゼリー	26日 671 kcal ・ ごはん ・ いわしの蒲焼 かばや ・ 五目煮 ごもくにしる ・ なすのみそ汁	27日 629 kcal ・ ごはん ・ 野菜ぎょうざ(2個) ・ チンジャオロウスー ・ チンゲン菜のスープ	28日 702 kcal ・ 夏野菜スパゲッティ ・ 枝豆のサラダ ・ 桃のタルト	29日 664 kcal ・ ごはん ・ さば和風カレー煮 ・ おかか和え ・ 塩豚汁
9 / 1日 737 kcal ・ ごはん ・ 春巻き ・ 豚こまプルコギ ・ ワンタンスープ	2日 733 kcal ・ そぼろ丼 ・ 夕顔のみそ汁 ・ ぶどうゼリー	3日 592 kcal ・ ごはん ・ ほっけの塩焼き ・ 茎わかめの炒り煮 ・ もやしのみそ汁	4日 560 kcal ・ コッペパン ・ キャラメルクリーム ・ グリルチキン(ハーブ) ・ ごまコーンサラダ ・ ABCスープ	5日 630 kcal ・ ごはん ・ みそだれ肉だんご(2個) ・ 高野豆腐の炒め物 ・ 大根のみそ汁
8日 715 kcal ・ チキンカレー ・ フルーツゼリーポンチ	9日 620 kcal ・ ごはん ・ 鮭の塩焼き ・ 菊花和え ・ さつま汁	10日 698 kcal ・ ごはん ・ にらまんじゅう(2個) ・ ホイコーロウ ・ 春雨スープ	11日 680 kcal ・ スパゲッティミートソース ・ コールスローサラダ ・ ミニクリームワッフル	12日 693 kcal ・ ねぎ塩豚丼 ・ もずくのみそ汁 ・ 青りんごゼリー
15日 敬老の日 	16日 680 kcal ・ ごはん ・ 焼きメンチカツ ・ パックソース ・ こんにゃくのきんぴら ・ じゃがいものみそ汁	17日 627 kcal ・ ごはん ・ さばの塩焼き ・ ひじきの煮物 ・ 麩のみそ汁	18日 537 kcal ・ セルフチキン竜田バーガー ・ 丸パン(切れ目入り) ・ チキン竜田揚げ ・ サラダ・タルタルソース ・ ミネストローネ	19日 692 kcal ・ スタミナピラフ ・ わかめスープ ・ 豆乳プリン 秋季大会応援献立
22日 590 kcal ・ 塩焼きそば ・ 肉団子のスープ ・ アセロラゼリー	23日 秋分の日 	24日 634 kcal ・ ごはん ・ いわしのみそ煮 ・ おからの炒め煮 ・ 小松菜のみそ汁	25日 610 kcal ・ 五目うどん ・ 切り干し大根のサラダ ・ りんごタルト	26日 656 kcal ・ ごはん ・ ささみのヤンニョムチキン ・ 塩ナムル ・ 中華スープ
29日 618 kcal ・ ごはん ・ 和風ハンバーグ ・ 彩り野菜のパターソテー ・ 豆腐のみそ汁	30日 602 kcal ・ キムチチャーハン ・ かきたまスープ ・ 和梨ゼリー	重陽の節句 9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は平安時代の初めに中国から伝わったとされています。昔から中国では、奇数のことを「陽数」と呼び、縁起がよい数字だとされてきました。なかでも一番大きな陽数である「9」が重なる9月9日を「重陽の節句」と決めました。重陽の節句は、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりして、「いつまでも元気で長生きすること」を願う行事です。この日の給食では菊の花を使った「菊花和え」が登場します。		

見直そう！夏休み明けの生活習慣

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。さて、長い夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？毎日元気にすごすためには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

朝ごはんをきちんと食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



防災の日

9月1日は、防災の日です。この日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

Q. 断水で皿が洗えない時はどうする？

A. 災害により断水すると、備蓄している水と供給された水でまかなわなければなりません。洗い物を少なくするには、皿の上にラップフィルムやポリ袋をかぶせて使い、使い終わったら外して捨てましょう。

