

月	火	水	木	金
13(月)は振替休日です 献立は都合により変更することがあります。 		1  安心米(五目ご飯) 豚汁 ゆで野菜(ごまかけ)	2  ガーリックトースト ポークシチュー チーズ入りゆで野菜 くだもの	3  ご飯 いかのチリソース ゆで野菜 (中華フレッシュ) わかめスープ
6  ご飯 さらさ焼き あんかけ みそ汁 ゆで野菜(ごま酢そえ)	7  カレーうどん スイートポテト はりはりゆで野菜	8  親子丼 すまし汁 ナムル	9  ミルクパン ビーンズコロケ ゆでキャベツ 青菜とコーンのスープ	10  ご飯+ふりかけ 肉じゃが ゆで野菜(だし醤油) くだもの
12(日)  学校公開日 秋野菜の カレーライス ひよこ豆入りゆで野菜 くだもの	14(火)  丸パン 鶏の素揚げ ローストチキン風 マッシュポテト ゆで野菜(フレッシュ) オレンジゼリー	15  さつま芋入り五目ご飯 ししゃもの確切揚げ かきたま汁 ゆで野菜(辛子醤油)	16  ご飯 さばの味噌煮 ひじきと大豆の炒め煮 すまし汁	17  スパゲッティなす入り ミートソース ローストポテト ゆで野菜(フレッシュ)
20  敬老の日	21  アーモンドトースト クリームシチュー 海藻入りゆで野菜 くだもの	22  枝豆ご飯 いかのかりん揚げ きぬかつぎ ゆで野菜(だし醤油) 白玉ポンチ	23  秋分の日	24  ご飯 かじきのピリ辛ソース じゃが芋の煮物 ゆで野菜(ごまかけ)
27  さんまのかば焼き丼 みそ汁 ゆで野菜(だし醤油)	28  焼きそば 中華スープ たまご焼き	29  キムチ炒飯 はるさめスープ もやしとわかめの ごま醤油	30  カレーミートサンド いんげん豆入り 野菜スープ くだもの	

給食実施回数 20回 (平均 エネルギー 668kcal たんぱく質 25.3g)

今月の目標

- 生活のリズムを整えよう
- ◎早寝・早起きをして、朝ごはんを食べよう



給食だより

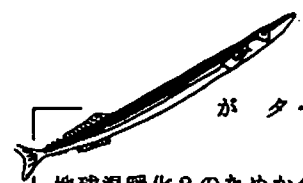
- 1日(水) 防災用非常食・安心米の試食
- 12日(日) 学校公開日・給食あり
- 13日(月) 振替休日
- 16日(木) 仲よし学級遠足

秋分の日

9月23日。春分と同じように昼と夜の長さが同じになり、この日から日が短くなり夜が長くなります。この日の前後7日間を「秋の彼岸」といい、この世を此岸(この世)というのに対して、あの世(極楽浄土)を彼岸(あの世)といいお寺詣りやお墓参りをして先祖の霊を供養します。

スペシャル給食

今年は14日(火)にローストチキン風に骨付き鶏肉の素揚げです。ここ数年、12月クリスマスの際に国産の鶏肉を500人分そろえるのが困難になっていました。思い切って秋のローストチキンです。リクエスト給食も始めます。来月は5年生のリクエストです



地球温暖化?のためか今年は日本近海の水温が高くサンマの漁獲量が激減しているそうで、現時点では高価・さんまのかば焼き丼ができるかどうかは、実は不明なのです。魚屋さんの話では今遠くまで獲りに行っているのが大丈夫だろうとのことですが、もしも時は「イワシのかば焼き丼」になります。ウーン、イワシは数年前から高級魚になっていたけど・・・今たくさん獲れているそうです。

まだまだ猛暑!?

夏休みも終わり残暑厳しいとはいえ秋風も・・・というのが例年ですが今年はいつまでもアツイ! 本当に秋はくるのでしょうか? とはいえ早く規則正しい生活に慣れて楽しくすごしましょう。

朝ごはんは一日の元気のもとです。胃をながい間からつばにするのは体によくありませんから、時間がなくても何か必ず食べるようにしましょう。

早寝・早起き・バランスの良い朝ごはん!!

朝ごはんを食べないと血の中のぶどう糖が減って、筋肉や脳で働こうとするエネルギーがたりません。すると体の中で、ぶどう糖を作ろうとしますが、時間がかかるために体や脳の働きがぶくなくなってしまいます。その結果貧血をおこしたり、だるく疲れやすくなったり、体温が上がらないため風邪をひきやすくなります。朝ごはんをおいしく食べるには、早く起きる、寝る前には食べない、夜ふかししない、よく体を動かす、この4つが大切です。



夏バテは暑い夏ではなく涼しくなりはじめたこれから! 夏バテには ビタミンB1 をとりましょう

