

2024年

9月 きゅうしょくだより

青木小学校

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつきます。

こんげつ きゅうしょく もくひょう
今月の給食の目標

規則正しい食事をしよう

「はやね・はやおき・あさごはん」が基本です！

今年、この先もいつもの年より暑い日が続くと言われています。熱中症の対策をしてきていても、じわじわと体には疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。できるだけ体をしっかりと回復させ、毎日気持ちよく過ごしたいものです。そのためにも、食事と休養は大切です。規則正しい睡眠（早寝、早起き）をして、毎日決まった時間にバランスの良い朝ごはんを食べることを意識していきましょう！



☆献立は都合により、変わることがあります。

＜今月の地場産物＞

- ・おこめ
- ・きゅうり
- ・にんにく

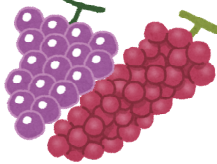
2日(月)

- ・ごはん
- ・じゃがいものたらこチーズやき
- ・きんぴら
- ・かみなりじる

3日(火)

- ・なつやさいのピザトースト
- ・ブロッコリーののりチーズあえ
- ・キャベツとコーンのスープ

ぶどうがおいしい季節です



5日(木)

- ・コッペパン
- ・とりにくのトマトソースに
- ・だいずのサラダ

6日(金)

- ・とりゴボウチャーハン
- ・あおばつのしゃきしゃきあえ
- ・からみつゆじる

9日(月)

- ・ごはん
- ・チキンカレー
- ・サツマイモとこおりとうふのあげにさんしょくあえ

10日(火)

おやすみ

11日(水)

- ・ごはん
- ・あつあげのごまみそがけ
- ・なつとうあえ
- ・ふのみそじる

12日(木)

- ・フレッシュトマトのスパゲティ
- ・オニオンドレッシングサラダ
- ・くだもの(シャインマスカット)

13日(金)

- ・ごはん
- ・ズッキーニとポテトのチーズオムレツ
- ・パンパンジイサラダ
- ・チンゲンサイのスープ

お月見こんだて

16日(月)
けいろうのひ

17日(火)

- ・ごはん
- ・さけのなんぶやき
- ・だいこんのゆうぜんづけ
- ・とりきのこじる
- ・みたらしだんご

18日(水)

- ・ごはん
- ・ちくわとチーズのはるまき
- ・いそかサラダ
- ・じゃがいものみそじる

19日(木)

- ・コッペパン
- ・シェパードパイ
- ・かいそうサラダ
- ・パンプキンポタージュ

20日(金)

- ・ゆかりごはん
- ・とりささみレモンあげ
- ・ひじきとチーズのてっこつサラダ
- ・りきゅうじる

23日(月)

しゅんぶん
のひ
ふりかえやすみ

24日(火)

- ・ごはん
- ・さばのカレーこやき
- ・いとかんてんサラダ
- ・とんじる

25日(水)

- ・えだまめごはん
- ・いりとうふ
- ・のりあえ
- ・すましじる

26日(木)

- ・しょくぱん
- ・チリコンカン
- ・ペンネのサラダ
- ・ちんげんさいのクリームスープ

27日(金)

- ・ごはん
- ・ちゅうかどんのぐもやしのちゅうかふう
- ・はるさめのスープ
- ・くだもの(なし)

30日(月)

- ・ごはん
- ・ちくわのかばやき
- ・ごまあえ
- ・さつまじる

夏から秋へと変わりゆく時です。涼しくなってきたとはいえ昼間は暑いですし、熱中症に気をつけるとともに、体力をつけてエネルギー切れをおこさないようにする必要があります。まずは疲れをとり、体をしっかりとつくりたいものです。そのためにも、「基本となる良い食べ方をする」ことを毎日、毎食、心がけましょう。

バランスの良い朝ごはんにするためには・・・

赤・黄・緑の3つのお皿をそろえましょう！！

赤色のお皿



体温が上がり活動的に動けるようになります

体が目覚める

黄色のお皿



頭がスッキリし集中して授業を受けることができます

脳が目覚める

緑色のお皿



排便がありおなかスッキリします

腸が目覚める