

食育だより9月



9月の給食目標
元気の出る 黄色の食べ物を知ろう。

9月が始まり、1週間が過ぎました。低学年も高学年も夏休みが明け、落ち着いた雰囲気の中で給食を食べています。季節が変わり、給食でも秋の野菜やくだものが登場します。楽しみにしててください。

今月のこんだてについて

こんだての
こんだては～？



このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配布している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、確認をお願いいたします。

- 旬の食品を取り入れました。(かつお・なす・ピーマン・なし)
- 十五夜にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- 敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。
(ごはん・さばのみそ煮・磯香あえ・沢煮椀)
- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。
(ビビンバ・麻婆なす・いわしのかば焼き・豚丼の具・豚肉と野菜のしょうが炒め)
- ミネラルが豊富な食品を使った料理を積極的に取り入れました。
(磯香あえ・栄養満点丼の具・海藻サラダ)

☆献立変更☆

8月31日(水) ごはん・牛乳・鶏肉のトマトシチュー・甘酢あえ・グレープゼリー を実施しました。

☆学校でごはんを炊く日☆

20日(火) 3年生

27日(火) 2年生

30日(金) 1年生・5組・職員室

<今月の地場産野菜>

こまつな・キャベツ

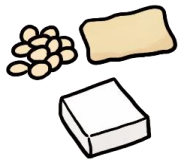


「敬老の日」こそ“まごはやさしい”



長寿の国、日本。
日本食によく使われている食べ物のよさを
知りましょう。

ま



まめで元気に過ごすためには
はかせないもの、それは
大豆など豆のパワー！

ご



ゴーゴー、開け、ごま！
小さな粒に秘められた
大きな力を活用しよう！

はわ



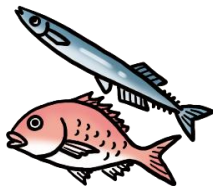
若さのもと、わかめ。こ
んぶ、ひじきなどの海藻
は海からの贈り物！

や



やっぱり野菜。健康づくりに
はかせません。1食あたり
生で両手いっぱい（およそ
120g）が目安です。

さ



サラサラ血液！
魚のあぶらは長寿への
ヘルシーパスポート！

し



知ってました？ しいたけ、
きのこはうま味の宝庫。
こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い



いいね～、いも類。
ビタミンCや食物繊維も
多くてヘルシー！



9月15日（木）の給食で実施する献立です。
シンプルな味つけですが、子どもたちから
人気のある野菜のあえ物です。

磯香あえ

材料（4人分）

キャベツ	200g
きざみのり	大さじ1くらい (お好みで!)
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

作り方

- ① キャベツを短冊切りにする。
 - ② キャベツをゆでた後、水冷する。
 - ③ キャベツの水をよく切り、塩・きざみのりをふりいれ、しょうゆであえる。
- ☆ 給食では、のりをから炒りしています。