

食器は ていねいに 大切に 使いましょう!

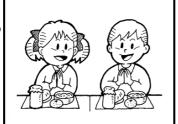
配ぜん図が ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。 主食(ごはん、パン、めん)は、左側に 置きます。おわんのSマークは小さい

おわんを使います。 ★ひとくちメモはこんだてのお知ら せです。

9月の給食目標

楽しい会食が できる



牛乳

牛乳

えび入りトムヤムクン

粟米湯

6(火)

13(火)

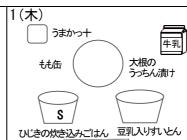
目玉焼き

フルーツ杏仁

えび入り中華井







【防災の日 乾物・缶詰を献立に】 今日は防災の日です。1923年9月 コいたも かんとうだいしんざい 1日関東大震災がありました。経験 から学び、日頃から備えることが必 要です。食の備えとして、一人×3



【朝ごはんで体の力となるべ物を!】

朝ごはんを毎日食べていますか? す。 朝ごはんは一日を元気に過ごすため に体を目覚めさせる大切な働きがあ ります。朝は体を動かす力となる食 べ物 (炭水化物<u>) をとりましょう</u>



【トーカチ(旧8/8)献立】

「トーカチ」88歳のお祝いです。 ^{酢ゅれき} がっょうか たない 旧歴8月8日に行われます。米とい う字は八十八を組み合わせた形にな ります。全国では米寿と言います。 ワルラテセッラリょラリ ҕょラじゅ いわ 琉球料理で長寿を祝いましょう

12(月) 運動会振替休

【中国のデザート 杏仁豆腐】

S

ちゅうごく てんしん ひと あんにんどう か 中国の点心の一つ「杏仁豆腐」は あんずの種を粉にした「杏仁霜」と アーモンドがよく使われます。集物 と合わせて食べることが多いです。

①むぎごはん

②ゆでやさい ③にくそぼろ ④めだまやき の順で配ぜんします



【まごたちわやさしい献立】

19日は敬老の日です。少し早いで すが、長寿の秘訣「まごたちわやさ しい」の食材を使った献立です。好 き嫌いせず、いろいろな食材を食べ て、健康長寿を目指しましょう!



かぶん 日分の飲食料が必要になります

8(木)

【十五夜(旧8/15)献立】

来る土曜日は8月15日十五夜で す。月のきれいなこの日、穀物の豊 作を祝い、ふちゃぎを仏前に供えま す。ふちゃぎの小豆には魔よけの力 があるといわれています。



【食事の前に手洗い・うがいを!】

手洗いをする習慣は身についてい ると思いますが、うがいもしていま すか?食事の前にうがいも感染症予 。 防に効果があります。 清潔な手と口 で食事を楽しみましょう!

牛乳

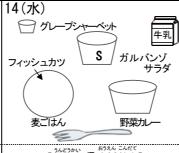
フィッシュビーンズ



【タイ料理を味わおう!】

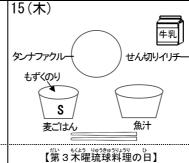
ガパオライス

ガパオライス、トムヤムクンはタ ィッェラッ イ料理として日本でおなじみです。 ガパオはバジルのことで、タイでガ パオライスと注文するとバジルとご はんだけになってしまうそうです。



【運動会門応援献立】

ヺ゚ゟ゙゚ヹ゙ヺゕ゚ぃ 運動会に向けて体力をつけるため に、食べることが大切です。ごはん も野菜も肉も魚も好き嫌いせず、残 さず食べることは丈夫な体作りとパ ワー発揮へつながります 21(水)



タンナファクルーは庶民のお菓子

として苦から親しまれています。発

業した人が玉那覇さんだったことが

名前の由来と言われており、宮廷菓

子クンペンを真似て生まれました。

22(木)

(栄養指導目標:食事・運動・休養)

16(金)

S

コッペパン

こんにゃく

健康な体をつくる3つの柱は、好 き嫌いせず、朝・昼・夕3回食べる 食事、体を動かす適切な運動、夜10 じゅき じごろの じかん じゅうぶん すいかん 時~朝6時頃の8時間の十分な睡眠が たいせつ 大切です。毎日実践していますか? 23(金) 秋分の日



「まごたちわやさしい」は 健康長寿の秘訣



まめ(豆類)

ごま(種実類)

たまご(たまご類)

チーズ(乳類) ち

ゎ わかめ(海藻類)

やさい(野菜類)

U\ →



28 (水)

牛乳

ダッカルビ風

トックスープ

→ 黒糖アガラサ 牛乳 S ーツナ和え 沖縄焼きそば 鶏肉シ

【つまようじでシークヮ・ サーかけ】

牛乳 さんまの塩焼き 大根の生姜和え S 五目ごはん 冬瓜汁

【9/22はクニブの日】

【秋の彼岸とは】

彼岸とは、春分の日、秋分の日前 謝し、仏壇に重箱料理を供えて、家

さかな(魚介類) さ

しいたけ(きのこ類)

いも(芋類)

-クヮーサーは疲れを^嘘くとるク エン酸やがんの予防効果の期待され るノビレチンが豊富です

27(火)

チョレギサラダ風

S

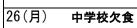
麦ごはん

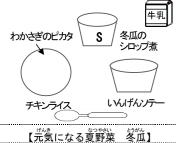
9/22

つまようじでシークヮーサー果汁 をしぼってみましょう!わからない 友達には教えてくださいね!

ウチナーグチでみかんの木を「クニ ブ(九年母)」といい、育つまでに9 年かかることがその名の由来です。 29(木) 小5年生欠食

たの健康を願います。 30(金)





冬瓜は水分が多く、食べる熱中症

ラたいざい 対策もできる夏野菜です。体に入る

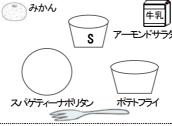
ネムシシム ーキピ ド 塩分を外へ出すカリウムという栄養

が入っているので、生活習慣病の予

防もしてくれます。

まくりぐじょう 【地区陸上お疲れ様①献立】

トックはお餅の入ったスープで韓 ニՀリュラリ 国料理です。韓国にはピリ辛で食欲 をそそる料理が多くあります。運動 で疲れた体の早期回復にしつかり食 <u>事をとりましょう!</u>



【ケチャップ好きの日本人】

トマトケチャップがたくさん消費 されているのは日本とアメリカで す。アメリカ生まれのトマト入り調 | 味料は、日本人に合うようスパイス を加えて煮込んで作られます。

牛乳 ハンダマの 酢みそ和え しゃが鮫 甘辛揚げ S 梅しらすごはん

小中学生は成長期で体を大きく丈 またであた。 大に作る大切な時期です。 骨を丈夫 に作る栄養カルシウムの吸収率が高 い食品が牛乳です。牛乳を飲んで骨 にカルシウムデ金をしましょう。



【パンの食べ方】

パンの正しい食べ方は一口ずつち ぎって^た ぎって食べます。フランスではスー プやソースまでパンにつけて[©]残さず 食べると作った人への感謝を表す合 , 図となるそうです。