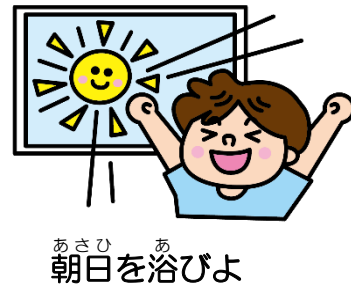


給食だより

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年（令和3年）は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う？月見団子

関西地方
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

令和3年度9月 献立表 (17回)

日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄緑色の食品 働く力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
6月	牛乳 くらざとうコッペパン コーンポテト しゃけのパンこやき キャベツとベーコンのスープ	牛乳 しゃけ ベーコン	くらざとうコッペパン マヨネーズ かんそうパンこ パター じゃがいも あぶら	パセリ ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	686	29.3
7月	牛乳 いそごはん ツナあげぎょうざ こまつなのあえもの たまごいりコーンスープ	牛乳 ちりめんじゃこ たきこみわかめ ツナかん ぶたにく たまご	米 麦 強化米 じゃがいも ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ さとう しろこま あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ いら しょうが こまつな もやし ホールコーン パセリ	706	28.1
8月	牛乳 ごはん さばのみぞれがけ ゆでやさい (からししょうゆ) みそしる	牛乳 さば あぶらあげ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう じゃがいも	しょうが だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな	677	26.6
9月	牛乳 タコライス なし もずくとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく だいた ダイスチーズ とうふ たまご もずく	米 麦 強化米 あぶら でんぶん	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ねぎ なし	653	25.9
10月	牛乳 ごはん とうふとえびのちゅうかいため せんざりじゃがいものゆでやさい	牛乳 ぶたにく むぎえび うずらのたまご とうふ ロースハム	米 麦 強化米 あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう しろうごま	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい ねぎ さやえんどう きゅうり	679	25.2
13月	牛乳 ゼノワースパン あきのシチュウ ゆでやさい (フレンチドレッシング)	牛乳 たまご ぶたにく なまクリーム	米 麦 強化米 あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン エリンギ パセリ キャベツ きゅうり りんご	691	21.6
14月	牛乳 きのごはん ししゃものいそべあげ やさいのごまみそあえ すましじる	牛乳 あぶらあげ ししゃも あおりの たまご ちりめんじゃこ とうふ	米 強化米 あぶら さとう こむぎこ さんおんどう しろうごま ごまあぶら	にんじん なましいたけ まいたけ しめじ きりぼしだいこん キャベツ こまつな ホールコーン ねぎ	658	25.9
15月	牛乳 ごはん とりにくとやさいのごしきあえ みそしる	牛乳 とりにく だいた なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん じゃがいも さとう	しょうが にんじん さやいんげん だいこん	653	24.3
16月	牛乳 ごはん まぐろのあすまに キャベツのかおりづけ とんじる	牛乳 きはだまぐろ ぶたにく とうふ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう しろうごま さといも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう だいこん ねぎ	644	29.1
17月	牛乳 ごはん ぶたキムチとうふ もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳 ぶたにく うずらのたまご とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろうごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ はくさいキムチづけ いら もやし こまつな	696	28.3
21月	牛乳 えだまめごはん いかのたつたあげ ゆでやさい (ごまかけ) しらたまポンチ	牛乳 いか	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう しろうごま しらたまご	えだまめ しょうが はくさい もやし こまつな みかんかん バインかん おうとうかん	655	25.7
22月	牛乳 ごはん とりにくのピリカラやき じゃがいものにももの ちぐさに	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	米 麦 強化米 ごまあぶら しろうごま つきこんやく じゃがいも あぶら さとう いたこんやく でんぶん	しょうが にんにく あかとうがらし にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	716	28.0
24月	牛乳 ごはん のりのつくだに しおこうじにくじゃが ゆでやさい (とさじょうゆ)	牛乳 やきのり さつまあげ いとがきかつお	米 麦 強化米 さとう あぶら じゃがいも いたこんやく	にんじん たまねぎ さやえんどう はくさい もやし こまつな	613	21.0
27月	牛乳 シナモントースト チリコンカン ゆでやさい (ドレッシングぞえ)	牛乳 ひよこまめ ぶたにく なまクリーム	米 麦 強化米 さとう あぶら じゃがいも いたこんやく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	629	22.3
28月	牛乳 しゃけチャーハン ナムル ちゅうかスープ	牛乳 たまご あましおじゃけ とりにく	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら しろうごま じゃがいも	しょうが ねぎ ばんのうねぎ にんにく もやし こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい	602	23.2
29月	牛乳 ツナとしめじのスパゲッティ きよほう ローズとポテト かいそういりゆでやさい	牛乳 ツナかん ベーコン こなチーズ くきわかめ	オリブゆ スパゲッティ バター さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが レモン にんにく たまねぎ ほんしめじ トマトかん ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん きよほう	659	23.2
30月	牛乳 ごはん ゆでやさい (だしじょうゆ) さんまのしょうがに かきたまじる	牛乳 さんま とうふ たまご	米 麦 強化米 さとう でんぶん	しょうが レモン はくさい もやし こまつな ねぎ	699	29.9