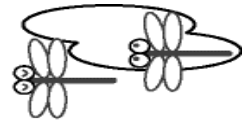


# 9月給食だより



雲浜小学校  
8月31日



夏休みが終わりました。暑い日が続きますが、季節はこれから秋になっていきます。9月1日は「防災の日」です。1923年の9月1日に、「関東大震災」と呼ばれる大きなじしんがありました。そこから、じしんやたいふう、こう水など、自然の大きな災害にそなえる日になったのです。お家の人といっしょに、もしものときの事をはなしあってみましょう。

## 食べものの備えはだいじょうぶ？かくにんしてみよう！



### 水

1人あたり3Lが、1日に必要な量です。家族みんなの分を用意しましょう。お水にも飲む期限があるので、要チェック！

### 非常食

賞味期限が長いものをそろえておきましょう。半年に1回は、期限のチェックをしましょう。



### ガスコンロ・ボンベ

電気やガスが止まっても、あたたかいご飯を食べることができます。よういしておくといいでしょ。

### 紙の食器・ラップ

水が使えず、お皿が洗えない時にとても役に立ちます。ラップをお皿の上のせることで、汚れを防げます。



## 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

### ごはん食とパン食

吸収に時間がかかるため、はらもちがよいごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。



日曜日	献立名	材料名					
		血や肉になるもの		熱や力のもとになるもの		体の調子を整えるもの	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの
1火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅうのにくどうふ かぼちゃコロッケ	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ しらたき さとう	あぶら ごま	にんじん はねぎ かぼちゃ	たまねぎ しめじ
2水	ごはん ぎゅうにゅう ラタウユ みそしる	ベーコン あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	オリーブあぶら	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく もやし きゅうり なす
3木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものカレーそばろ やさしいため	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ もやし
4金	ひじきごはん ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね みそしる	あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	こんぶ ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ じゃがいも さとう		にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう もやし しめじ しょうが

7月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあえ きりぼしだいこんのもの	ちくわ あぶらあげ とりくに	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	きりぼしだいこん
8火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きのこのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	あぶら	にんじん ピーマン ねぎ	もやし たまねぎ しょうが しめじ えのきたけ
9水	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものものにもの マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが
10木	タコライス ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ	あぶら	ピーマン トマト にんじん	タマネギ なす にんにく もやし
11金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ひじきサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク チーズ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく もやし キャベツ コーン
14月	だいちりりわかめごはん ぎゅうにゅう さつぱりうめサラダ とんじる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん はねぎ	キャベツ もやし ごぼう だいこん うめぼし
15火	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに わかめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら	かぼちゃ にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが
16水	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのとさに けんちんじる	さんま とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	ごま	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう
17木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ひじきのものにもの	ぶたにく うずらたまご あげ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こめ かたくりこ さとう	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しめじ もやし
18金	ごはん ぎゅうにゅう あきあじシチュー ツナのうめドレッシングあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ さつまいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン しめじ うめぼし
23水	ごはん ぎゅうにゅう ふくいサーモンフライ やさいのスープに	サーモン みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	だいこん タマネギ ぶなしめじ
24木	ごはん ぎゅうにゅう タイカツ ゆかりあえ みそしる	タイカツ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ	あぶら		タマネギ きゅうり もやし
25金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツときのこのいためもの	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	タマネギ キャベツ ぶなしめじ
28月	なつやさいかレーライス ぎゅうにゅう なつのさつぱりサラダ	ぶたにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	かぼちゃ トマト	タマネギ なす しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん レモン
29火	ごはん ぎゅうにゅう ふくいプリのミンチカレーフライ やさいのスープに	プリ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん	もやし タマネギ キャベツ しめじ
30水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき みそしる	いわし うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま	にんじん	しょうが タマネギ もやし