

さゆうしょくたより

★は郷土食

日 曜	献 立	主食	おやつ
1 月	鶏ひじきごはん、ごぼうサラダ、みそ汁	ごはん	牛乳
2 火	鶏肉の香草焼き、ごま和え、納豆、みそ汁	ごはん	牛乳
3 水	和風ピラフ、わかめときゅうりのゴマ酢和え、スープ	ごはん	牛乳
4 木	お弁当の日		果汁
5 金	ドライカレー、磯香サラダ、スープ	ごはん	牛乳
6 土	親子うどん、バナナ	めん	
7 日			
8 月	豚肉のしょうが焼き、みそ汁、オレンジ	ごはん	牛乳
9 火	カレー肉じゃが、みそ汁、バナナ	ごはん	牛乳
10 水	ミートスパゲッティ、フレンチサラダ、スープ	めん	おにぎり
11 木	鮭のケチャップあん、小松菜のサラダ、みそ汁	ごはん	牛乳
12 金	高野豆腐のそぼろ丼、おかか和え、みそ汁	ごはん	牛乳
13 土	きつねうどん、オレンジ	めん	
14 日			
15 月			
16 火	さつまいもごはん、キャベツとパインのサラダ、豚汁	ごはん	牛乳
17 水	ひじきの炒り煮、シューマイ、納豆、みそ汁	ごはん	牛乳
18 木	カレーうどん、さつまいもサラダ、バナナ	めん	牛乳
19 金	グラタン、キャベツのスープ、ゆかりごはん、オレンジ	ごはん	牛乳
20 土	肉うどん、ヨーグルト和え	めん	
21 日			
22 月	鶏肉のクリーム煮、梨ときゅうりのゴマ酢和え、コッペパン	パン	牛乳
23 火			
24 水	五目鶏ごはん、ゆかり和え、かきたま汁	ごはん	牛乳
25 木	カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、バナナ	ごはん	牛乳
26 金	てりかけ、ポテトサラダ、みそ汁、ひとくちゼリー	ごはん	牛乳
27 土	ハヤシライス、オレンジ	ごはん	
28 日			
29 月	★鶏ちゃん、すまし汁、りんご	ごはん	牛乳
30 火	コロッケ、きゅうりの黒ゴマサラダ、納豆、みそ汁	ごはん	牛乳
1 水			

食育クイズ

9月に旬を迎える野菜は何でしょう？

①トマト ②きゅうり ③かぼちゃ

答えは③のかぼちゃ。かぼちゃにはβカロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維など多くの栄養素を含んでおり健康維持に役立つ食材です。旬の今の時期にぜひ積極的に取り入れてみて下さい！！

ちょこっとメモ

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。朝晩は涼しさを感じやすくなりますが、日中はまだ暑さが残る日もあります。

日中の気温と朝晩の気温の差が大きくなるため、体調管理に注意が必要です。油断せず水分補給などをして熱中症を心掛けましょう。