

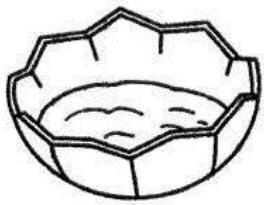
9月分の給食【9/2(火)~9/30(火)】

# 9月9日(火)

## ヨーグルト



ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で  
はつ酵させて作ります。



乳酸菌はおなかの  
調子をととのえます。便秘を防いだり、  
免疫力を高めたりする効果があります。

クイズ 6 ヨーグルトと同じように、発酵させて作るものはどれでしょう。

### 一口メモ

①とうふ

②なつとう

③こんにゃく

- 昨日は十五夜でしたが、お月見をしましたか？美しい満月を見ることができましたね。
- 2学期2週目です。元気に運動会の練習に励んでいる姿を見ます。でも、朝晩は気温が低く、日中は気温が高くなり、体の調子もくずれやすくなります。いつもより、体力を消耗しているので、うまく休息をとりましょう。
- 給食を食べた後、すぐに運動場に出て走り回っている人がいますが、体の中では食べたものの消化が始まっていることを意識してほしいと思います。
- 給食の後片付けをふりかえってみましょう。



牛乳かごは、こんなふうに取っ手を外に、クラスごとにまっすぐ重ねていますか？

必ず、この状態で、「給食で出るプラごみ」を捨ててください。

袋が開いていない時は、必ず開けてから捨ててください。



牛乳箱の置き方が変わりました。どんなふうに変わったのかわかりますか？給食の後片付けは、後から来た人が気持ちよく、そしてお手本になるように心がけましょう。

### 産地調べ

たまねぎ	兵庫県	にんじん	青森県	にら	大分県
なす	岩手県	ピーマン	鳥取県	しょうが	青森県

ごみの分別  普通ごみ…牛乳キャップ

今日のプラごみ…牛乳フード

### きょうのこんだて

マーボーなす

あつあげのしょうゆだれかけ

ヨーグルト

ごはん

ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ ぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく・  
か ぶたひきにく・あかみそ・  
あつあげ・ヨーグルト

(おもにねつやちからのもとになる)

き ごはん・サラダあぶら・  
でんぶん・ごまあぶら

(おもにからだのちょうしをととのえる)  
み たまねぎ・なす・たけのこ・  
ど にんじん・ピーマン・にら・  
り しょうが

クイズの答え : ②