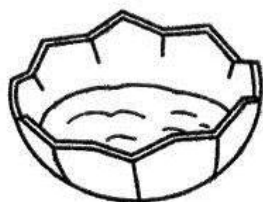


9月分の給食【9／2(火)～9／30(火)】

9月9日(火) ヨーグルト



ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で
はっ酵させて作ります。



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。

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 か	ぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく・ 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 ど り	たまねぎ・なす・たけのこ・ にんじん・ピーマン・にら・ しょうが

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。

- ①とうふ ②なっとう ③こんにゃく

一口メモ

- 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。
どんなふうになったのかわり
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