

9月分の給食【9/2(水)~9/30(水)】

9月11日(金)

学校給食献立コンクール最優秀賞作品

テーマ: 夏バテを予防する健康メニューを考えました



夏バテを予防するには、バランスのよい食事と水分を十分にとることが大切です。

ビリからあげは、食欲が出るようにコチジャンを使って、ビリから味にしました。みそ汁の豚肉とかぼちゃは、夏バテを予防するビタミンが含まれています。サラダは、りんご酢でさっぱり食べられます。

クイズ8 「ビリからあげ」はコチジャンで味づけています。さて、コチジャンは、

どの国の調味料でしょう?

①インド ②ベトナム

③韓国・朝鮮

一口メモ

○新学期が始まり、残暑が厳しいかなという予想に反して、雨が多くて湿気の多い不快な日が多くたですね。夏から秋への季節の変わり目で、昼と夜の気温差もあり、体調が整わない人も多いのではないでしょうか。こんな時は余計に「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

○来週は「食育週間」です。1・2年生は生活科で「だいこん」、3・4年生は総合で「田辺大根」「天王寺蕪」の種まきをします。「上福なかよし畑」の様子も季節とともに変わります。

○1年生が赤ピーマンを収穫しました。2年生の人がまるでトマトみたいといっていました。



きょうのこんだて

ビリからあげ

ぐだくさんみそしる

グリーンアスパラガスと

コーンのサラダ

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・けいにく
かぶたにく・とうふ
あかみそ・しろみそ
だしこんぶ・けずりぶし

き (おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・でんぶん・あぶら
さとう・オリーブあぶら

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
どり しょうが・かぼちゃ・コーン
たまねぎ・にんじん
あおねぎ
グリーンアスパラガス



かぼちゃ	北海道	にんじん	北海道	グリーンアスパラ(冷)	北海道
たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ③