

9がっこんぽだて			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食		
☆	1	火	【午前保育のため、きゅうしょくありません】						
	2	水	【給食開始】【8月誕生会】 肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー						わかめごはん
	3	木	星のハンバーグ・マカロニサラダ・みそ汁						ごはん
	4	金	ホッケの塩焼き・れんこんのきんぴら炒め煮・なめこ汁・果物						ごはん
フォーク	7	月	たれカツ・三色おひたし・みそ汁						ごはん
	8	火	ミートソーススパゲッティ・ふかし野菜・牛乳・果物						スパゲッティ
	9	水	【午前保育のため、きゅうしょくありません】						
	10	木	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳						ごはん
スプーン	11	金	赤魚の塩麴焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・さつまいものみそ汁・果物						ごはん
	14	月	白身フライ・白和え・みそ汁・果物						ごはん
	15	火	【食育の日】 ひじき入りつくね焼き・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・秋ナスのみそ汁						ごはん
	16	水	【9月誕生会】 肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー						わかめごはん
お弁当水筒	17	木	【お弁当DAYのため給食はありません】						
	18	金	メンチカツ・春雨サラダ・中華スープ						ごはん
スプーン	24	木	サバのみそ煮・ブロッコリーとひじきのサラダ・すまし汁						ごはん
	25	金	ビビンバ・卵焼き・チンゲン菜のスープ・果物						ごはん
スプーン	28	月	親子丼・もやしとツナのサラダ・みそ汁						ごはん
	29	火	肉じゃがコロッケ・ほうれん草のごま和え・みそ汁						ごはん
フォーク	30	水	ちゃんぽん麺・コロコロサラダ・果物						ちゃんぽん麺
スプーン	9/1（火）【午前保育】 中華丼・春雨サラダ・中華スープ・果物		豚肉・かまぼこ・わかめ・ウインナー	人参・キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが・きゅうり・もやし・果物	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん		
スプーン	9/9（水）【午前保育】 麻婆豆腐・華風和え・中華スープ		豆腐・豚ひき肉・みそ・ウインナー	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン	砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん		

＊ 献立内容を変更する場合があります。
 ＊ 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。（既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。）

令和8年度

給食だより

こどもの頃からの生活習慣病予防

「生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）」は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が発症・進行に関わる病気のことをいい、がん、心筋梗塞などの心臓病、脑梗塞などの脳血管疾患、糖尿病、高血圧などが含まれます。（※発症には遺伝的要因や社会環境なども影響するといわれています。）

生活習慣病予防のためには、こどもの頃から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

食事面では、主食・主菜・副菜をそろえて食べる、毎日朝ごはんを食べる、濃い味付けを抑えるといった点を心がけてみましょう。

一緒に食事をするご家族みんなで、
 できることから少しずつ
 食生活を見直せるとよいですね。



お彼岸の『ぼたもち』『おはぎ』

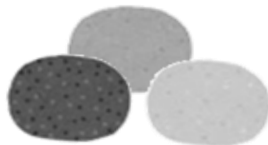
9月は秋のお彼岸があります。

お彼岸と言えば「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、どちらもあんこでもち米を包んだものです。

お彼岸の期間は年に2回ありますが、



- ・ 3月のお彼岸…春は牡丹の花が咲くので「ぼたもち」
- ・ 9月のお彼岸…秋には萩の花が咲くので「おはぎ」と呼ばれるようになったそうです。（※諸説あります。）



あんこ以外にきな粉やごまをまぶしたり、さといもを混ぜたり、地域によって色々なぼたもち・おはぎがあります。

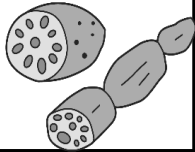
食育の日 れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ

今月の食育の日は『れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ』です。

旬のれんこんにはビタミンC・カリウム・食物繊維など体に良い栄養素を豊富に含んでいます。

風邪の緩和や美肌効果にも期待できる食材です！

ぜひ、ご家庭でも食べてみましょう！



<土曜保育> R8年9月食事献立予定表



日	曜	献立表	主食
9月5日	土	ハヤシライス・果物	ごはん
9月12日	土	五目うどん・果物	うどん
9月19日	土	カレーライス・果物	ごはん
9月26日	土	ミートソーススパゲッティ・果物	スパゲッティ

