

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 ・きびごはん ・コーン焼売 ・もやしナムル ・八宝菜	2日 ・むぎごはん ・さばの生姜焼き ・もやし炒め ・豆乳入り豚汁	3日 ・パエリア ・チキンのハーブ焼き ・フルチリ ・パインゼリー	4日 ・あげパン ・かぼちゃポタージュ ・野菜炒め ・ぶどう	5日 ・むぎごはん ・五目厚焼玉子 ・ひじきのつくだに ・につけ
あか	牛乳 イカ うずら卵 コーン焼売 ぶたにく	牛乳 ぶたにく みそ さば とうにゅう チキアギ	牛乳 あさり とりにく ぶたにく チーズ えび	牛乳 ひじき いとけずり 五目厚焼玉子 昆布 大豆 チリメン あつたけ ぶたにく	牛乳 ひじき いとけずり 五目厚焼玉子 昆布 大豆 チリメン あつたけ ぶたにく
き	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう
みどり	こまつな はくさい にんじん たまねぎ もやし ヨン きくらげ	しょうが にんじん もやし たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 こんにゃく	にんじん パセリ コーン ピーマン ウージパウダー にんにく パプリカ キャベツ	かぼちゃ キヤベツ たまねぎ ブロッコリー ウージパウダー きゅうり	きくらげ とうがん しょうが にんにく にんじん いんげん
栄養価	C:622 P:24.2 F:17.9	C:592 P:25.7 F:16.9	C:641 P:27.0 F:23.0	C:605 P:19.3 F:23.4	C:608 P:27.5 F:16.6
こんだて	10月15日は「世界手洗いの日」  10月15日は「世界手洗いの日」です。これは正しい手洗いを世界に広めるため、国際衛生年であった2008年に定められたものです。世界中では、不衛生な生活環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎などにかかり、亡くなる子どもは年間約150万人もいるそうです。そうした病気の予防のために、石けんを使った正しい手洗いが大切です。わたしたちも石けんを使った正しい手洗いを実践していきましょう。				
あか	15日 ・黒米ごはん ・イワシ梅香りあげ ・紅白なます ・イナムドウチ	16日 ・スパゲティベコ ・焼きじゃが ・ブロッコリーサラダ ・なし	17日 ・紅芋たきこみごはん ・魚のごまみそ焼き ・おひたし ・グレープフルーツ	18日 ・むぎごはん ・ハヤシライス ・アーモンドあえ ・かき	19日 ・きびごはん ・なつとうみそ ・フイリチー ・アーサ汁
あか	牛乳 うすあげ ぶたにく 小いわし梅の香り揚げ こぶ カステラかまぼこ	牛乳 ヒヨコ豆 えんどう あさり いんげんまめ イカ	牛乳 まかじき うすあげ ぶたにく チキアギ	牛乳 きゅうにく 脱脂粉乳	牛乳 うすあげ ぶたにく なつとうみそ フイリチー
き	こめ さいとう 黒米 サラダ油 シーフーサーゼリー	スパゲティベコ こめ油 じゃがいも バター	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう
みどり	だいこん しいたけ にんじん こんにゃく	マッシュルーム ピーマン にんじん トマト なし たまねぎ にんにく	ねぎ はくさい ウージパウダー こまつな	たまねぎ セロリ トマト にんじん にんにく かき マッシュルーム こまつな	しょうが からしな にんじん もやし
栄養価	C:638 P:23.7 F:18.3	C:488 P:19.5 F:14.0	C:565 P:26.0 F:16.3	C:671 P:23.9 F:17.4	C:563 P:23.0 F:14.6
こんだて	22日 ・むぎごはん ・さかなハーブ焼き ・かいそうサラダ ・冬瓜カレー煮	23日 ・むぎごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・切り干しだいこんあえ ・さつま汁	24日 ・きびごはん ・ひじきシューマイ ・パパイアサラダ ・マーボーヘチマ	25日 ・キムチチャーハン ・春巻き ・春雨の和え物 ・ぶどうゼリー	26日 ・ジョア ・野菜そば ・からしなツナあえ ・お芋の大福
あか	牛乳 ぶたにく あつたけ ほき うずら卵 白きくらげ わかめ しょうがのたまご	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	牛乳 とうふ ぶたにく ジャンボひじきシューマイ ツナ 豚レバーミンチ	牛乳 錦糸卵 ぶたにく 春巻き	牛乳 きはだ ぶたにく チキアギ
き	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう
みどり	きゅうり にんじん だいこん とうがん コーン こまつな	だいこん にんじん はくさい とうがん こまつな ほうれん草	パパイア しいたけ 長ねぎ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり へちま しょうが	はくさい キムチ もやし たまねぎ ピーマン にんじん パプリカ	キャベツ ねぎ しょうが もやし からしな にんじん きゅうり
栄養価	C:618 P:29.4 F:18.5	C:615 P:25.0 F:17.0	C:716 P:40.3 F:20.7	C:665 P:18.2 F:22.4	C:487 P:26.6 F:6.8
こんだて	うんどうかい  ふりがえ きゅうり じつ 振替休日				
あか	30日 ・むぎごはん ・親子丼 ・じゃがいものみそしる ・みかん	31日 ・ピザパン ・ハロウィンデザート ・かぼちゃクノードル ・まめまめサラダ ・白ひげ豆バター	牛乳 いんげんまめ ヒヨコ豆 とりにく えんどう 脱脂粉乳	牛乳 いんげんまめ ヒヨコ豆 とりにく えんどう 脱脂粉乳	牛乳 いんげんまめ ヒヨコ豆 とりにく えんどう 脱脂粉乳
き	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう	こめ さいとう こめ さいとう こめ さいとう
みどり	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ チンゲン菜 長ねぎ しめじ みかん	かぼちゃ キヤベツ ブロッコリー ウージパウダー カリフラワー たまねぎ	かぼちゃ キヤベツ ブロッコリー ウージパウダー カリフラワー たまねぎ	かぼちゃ キヤベツ ブロッコリー ウージパウダー カリフラワー たまねぎ	かぼちゃ キヤベツ ブロッコリー ウージパウダー カリフラワー たまねぎ
栄養価	C:633 P:27.1 F:18.0	C:630 P:20.9 F:24.4	C:630 P:20.9 F:24.4	C:630 P:20.9 F:24.4	C:630 P:20.9 F:24.4

秋に美味しい

旬の食べ物を食べよう

秋は、米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しんでください。

給食だより 10月

過ごしやすいく季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ！

どうして？

どうすればいいの？

間食4つのポイント

上手に間食をしよう

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも

保護者のみなさまへ

間食は子どもたちの食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分を切り替えたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。しかし、食べすぎて脂質や糖分、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。

10月10日は「目の愛護デー」

やってみよう ノーメディア

かぼちゃ / にんじん / ほうれん草

目や粘膜を丈夫にする 緑黄色野菜をとろう

食事の時はメディアはお休み

スマートフォンの画面、テレビ、ゲーム、タブレット

緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。