



# 10月給食たより



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

## ～朝ごはん、食べていますか？～

わたしたちの体と脳は、朝ごはんを食べることで活動を始めます。だから、「時間がない」「食欲がない」といって朝ごはんを食べないと、体も頭もいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、おなかが空いて集中力もなくなってしまいます。今までより5分でも早く起きて、ごはんやパンなどの主食と、みそ汁やサラダなどの副菜をしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。



朝ご飯をしっかりと食べよう。

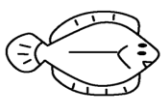
1朝食は活動源



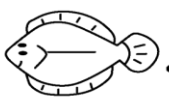
## 10月はひょうご食育月間です！

今年度のテーマは、『～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう』です。

- 朝食には“副菜”をプラスしましょう
- 1日2回は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をたべましょう
- 行事食や郷土料理を知り、ひょうごの“食”を味わいましょう
- 食事づくりに参加し、食育活動を実践しましょう



## 地産地消



10月20日のアカイカは、浜坂漁業協同組合の但馬西部沿岸一本釣協議会さんからいただく予定です。ふるさとの食材を味わって食べましょう。

月	火	水	木	金
2 牛乳 コッパン ジャム チキンカツ グリーンサラダ かぼちゃポタージュ	3 牛乳 菜めし 月見団子 焼きサンマ もやしの和え物 きんちゃんおかず 【お月見献立】	4 牛乳 ごはん 厚揚げのカレー炒め ピリ辛大根 青菜のスープ	5 牛乳 ごはん 松風焼き いそべ和え いなか汁	6 牛乳 ごはん 手作りコロッケ 畑ヶ平大根のサラダ 豆腐のすまし汁
9 体育の日	10 牛乳 ごはん ホキのもみじ焼き ほうれん草のくるみ和え かぼちゃのみそ汁 【目の愛護デー献立】	11 牛乳 ごはん 鶏肉の香草焼き 小松菜の和え物 ベーコンスープ 新温泉町産新興梨	12 牛乳 ごはん イワシの更紗揚げ 大根の酢の物 三尾産わかめのみそ汁	13 牛乳 親子丼 浜坂竹輪のいそべ揚げ きのこ和え
16 牛乳 みそラーメン 揚げしゅうまい 中華風和え物	17 牛乳 ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ごぼうサラダ 白菜スープ 【カミカミメニュー】	18 牛乳 ごはん サワラのから揚げ れんこんの和え物 肉団子スープ 【カミカミメニュー】	19 牛乳 ごはん 車麩のフライ 五目ひじき さつま汁	20 牛乳 ごはん パンサンスー アカイカの カシューナッツ炒め 五目スープ 【ふるさとメニュー】
23 牛乳 揚げパン 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ ポークビーンズ	24 牛乳 ターメリックライス キーマカレー マリネ風サラダ ヨーグルト	25 牛乳 ごはん ししゃもの利休揚げ 白菜の甘酢漬 筑前煮 【カミカミメニュー】	26 牛乳 さつまいもごはん 和風チキン きのこのおひたし 呉汁	27 牛乳 ごはん サバのみそ煮 ピーマンのおかか和え のっぺい汁
30 牛乳 三尾産わかめうどん さつまいものかき揚げ 湯葉サラダ 【カミカミメニュー】	31 牛乳 わかめごはん 鮭の西京焼き ごま酢和え かぼちゃのそぼろ煮	<p>お月見を楽しみましょう</p> <p>日本では旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、だんごやすすき、サトイモなどをお供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」としてながめてきました。</p> <p>2017年の十五夜は、10月4日です。</p>		

※材料等の都合により献立を変更することがあります。