

9月給食だより

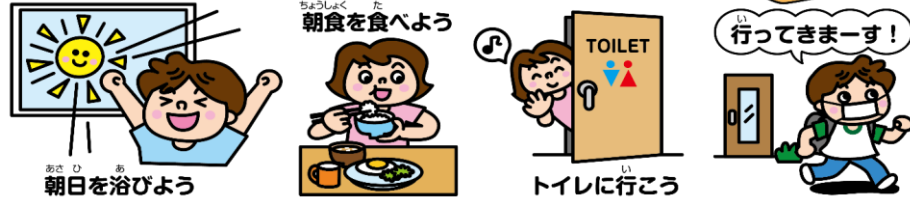
新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間の夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因です。解消するためには、朝起きたら日の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムがととのいます。

さっそく運動会の練習も始まりますね。休み中に室内で過ごすことが多かった人は特に、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



秋の風物詩 お月見

秋の行事のひとつに「お月見」があります。旧暦の8月15日である十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。

月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

給食では17日に「お月見大福」が登場します。

地域によって違う? 月見団子

関西地方
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方
へそのように真ん中がぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

月	火	水	木	金
<p>防災の日</p> <p>ローリングストック法</p>	<p>1 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>冷凍りんご</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>2 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉と夏野菜のみそ炒め</p> <p>春雨サラダ</p> <p>五目スープ</p>	<p>3 牛乳</p> <p>ごはん ぶりかけ</p> <p>アジの更紗揚げ</p> <p>畑ヶ平大根の酢の物</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	
<p>6 牛乳</p> <p>ピザトースト</p> <p>枝豆サラダ</p> <p>ポトフ</p>	<p>7 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>手作りキャベツバーグ</p> <p>ほうれん草とハムの和え物</p> <p>浜坂竹輪のすまし汁</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サバのみそれがけ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>かぼちゃとなすのみそ汁</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>9 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉とキムチの炒め物</p> <p>畑ヶ平大根の中華和え</p> <p>もずくと玉子のスープ</p>	<p>10 牛乳</p> <p>彩りごはん</p> <p>手羽先の甘辛揚げ</p> <p>小松菜のおひたし</p> <p>三尾産わかめのみそ汁</p>
<p>13 牛乳</p> <p>肉うどん</p> <p>れんこんのはさみ揚げ</p> <p>カミカミ和え</p> <p>湯葉サラダ</p> <p>リボンスープ</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>14 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ハニーマスタードチキン</p> <p>ゆば葉サラダ</p> <p>リボンスープ</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>イワシのピリ辛</p> <p>キャベツ甘酢漬</p> <p>きのこのみそ汁</p>	<p>16 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>蒸し鶏のごまがらめ</p> <p>アーモンド和え</p> <p>マーボーなす</p>	<p>17 牛乳</p> <p>名月めし 焼きサンマ</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>畑ヶ平大根のみそ汁</p> <p>お月見大福</p> <p>【お月見献立】</p>
<p>20 敬老の日</p>	<p>21 牛乳</p> <p>黒糖ロール</p> <p>クリスピーチキン</p> <p>畑ヶ平大根のごまドレ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>22 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鮭のみそマヨ焼き</p> <p>カラフルピーマン</p> <p>麩のすまし汁</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24 牛乳</p> <p>豚丼</p> <p>きゅうりの昆布和え</p> <p>新温泉町産二十世紀梨</p>
<p>27 牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>キスの香味揚げ</p> <p>もやし和え物</p> <p>プリン</p> <p>【南小 希望献立】</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>イカ焼き</p> <p>野菜の五目和え</p> <p>根菜のみそ汁</p> <p>【カミカミメニュー】</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏のピーナッツがらめ</p> <p>チンゲン菜の和え物</p> <p>キムチスープ</p>	<p>30 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>アジのみりん干し</p> <p>小松菜の梅和え</p> <p>畑ヶ平大根のそぼろ煮</p>	

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)
9月は学校給食費の口座振替はありません。