

# 9月給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

おいしく楽しく食べるために!

## 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



### おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をささむ



### おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる



### 姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



## !! 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう! ぐちそうまでした!

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

月	火	水	木	金
1 牛乳 みそラーメン からあげ ごぼうサラダ チョコクレープ 【西小希望献立】	2 牛乳 ごはん サケのフレーク焼き こまつなサラダ じゃがいものスープ	3 牛乳 ゆかりごはん 鶏肉のBBQソース焼き ピーマンの昆布和え 夏野菜のみそ汁	4 牛乳 ごはん ホキのチリソース 畑ヶ平大根の華風和え 青菜のスープ	5 牛乳 夏野菜牛すじカレー (ごはん) キャベツちりめん 冷凍マンゴー 【カミカミメニュー】
8 牛乳 ピザトースト 枝豆サラダ ポトフ	9 牛乳 ごはん 酢豚 ハンサンスー 五目スープ	10 牛乳 ごはん サバのみそ煮 ほうれん草とハムの和え物 もずくのすまし汁	11 牛乳 ごはん 鶏肉の香草焼き サウザンサラダ 冬瓜のココロスープ	12 牛乳 キムチごはん 揚げぎょうざ ナムル わかめスープ 二十世紀梨 【温小希望献立】
15 敬老の日 おじいちゃん	16 牛乳 コッペパン なすのミートグラタン ビーンズサラダ ジュリエンスープ	17 牛乳 ごはん アジの更紗揚げ 湯葉と小松菜の和え物 畑ヶ平大根のそぼろ煮	18 牛乳 ごはん 五目玉子焼き キャベツの梅和え 豆腐とわかめのみそ汁	19 牛乳 ごはん サケのチーズパン粉焼き 大根のごまドレ和え いなか汁
22 牛乳 わかめうどん ヤマトイカのかき揚げ ささみの梅風味和え	23 秋分の日 おにぎり	24 牛乳 ごはん チンジャオロース もやしのポン酢和え 春雨スープ	25 牛乳 ごはん キスの香味揚げ ピリ辛大根 小松菜のみそ汁	26 牛乳 ごはん ハニーマスタードチキン 莖わかめのサラダ ミネストローネ
29 牛乳 セルフバーガー 【バンズパン】 ハンバーグ コールスロー じゃがいものポターージュ	30 牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き ほうれん草のごま和え 根菜のみそ汁	<h2>生活リズムを整えよう</h2> <p>ながかった夏休みも終わりました。夜ふかしや、朝食抜きなどリズムがくずれたままの人はいませんか? まだまだ暑い日が続きます。運動会がこれからの学校もあります。早ね早起き朝ごはんの生活リズムを取り戻し、元気に2学期を過ごしましょう!</p>		

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)