

給食だより 9月



永山西小学校

食材は自然からの恩恵で成り立っている

米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。



地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



生きるために欠かせない 栄養素

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保つたり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

月	火	水	木	金
<p>スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！</p>			<p>《1》 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう牛乳 ミネストローネ とり鶏のカレー揚げ コーンソテー</p>	<p>《2》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぎゃべつたっぷり豚汁 ふきの油いため りんご </p>
<p>《5》 麦入りわかめごはん ぎゅうにゅう牛乳 ごちくしる五目みそ汁 あつや厚焼きたまご（ひじき） オレンジ</p>	<p>《6》 小ごはん ぎゅうにゅう牛乳 きざみきつねうどん えだまめ枝豆フリッター バナナ </p>	<p>《7》 かいこうきねんび開校記念日</p>	<p>《8》 食パン ぎゅうにゅう牛乳 チンゲン菜のかき玉スープ ハムカツ 温野菜 マヨネーズ&ソース</p>	<p>《9》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 こんさい根菜のピリ辛みそ汁 やさしい野菜のオイスターソース炒め お月見デザート</p>
<p>《12》 麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 やさい野菜カレー ふくしん福神漬 にしよく二色フルーツ</p>	<p>《13》 小ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ふるさとラーメン いか天ぷら バナナ </p>	<p>《14》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とうふ豆腐のたまごとじ さばさいきょうさば西京焼き </p>	<p>《15》 こめこ米粉バターパン ぎゅうにゅう牛乳 はるさめ春雨スープ（あさり） のりポテト りんご</p>	<p>《16》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 かぼちゃ団子汁 カニシュウマイ ぎゅうり漬</p>
<p>《19》 けいろうひ敬老の日</p>	<p>《20》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 どさんこ汁 きくらげと根菜の炒め煮 りんご</p>	<p>《21》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 スティック納豆 おでん キャベツのナムル オレンジ</p>	<p>《22》 こめこ米粉コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 さつま芋のシチュー ホキフライ ブロッコリー ソース</p>	<p>《23》 しゅうぶんひ秋分の日</p>
<p>《26》 麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ほうれん草カレー ふくしん福神漬 フルーツゼリーあえ</p>	<p>《27》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 すぶた酢豚 からしあえ</p>	<p>《28》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とり鶏ちゃんこ汁 いわしのうめ煮</p>	<p>《29》 ミルクパン ぎゅうにゅう牛乳 ようふうにこ洋風煮込み とりくかんこく鶏肉の韓国いため えだまめ枝豆</p>	<p>《30》 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 なまあ生揚げと豚肉の炒め煮 きぼだいこん切り干し大根のみそきんぴら グレープフルーツ</p>