



9月もりつけ表

毎月19日は
食育の日

19

～ リクエスト給食 ～

各学年のリクエスト1位メニューが給食に登場！

今月は・・・

★2年生と5年生のリクエスト1位
カレーライス (18日)

★4年生のリクエスト1位
からあげ (7日)

お楽しみに♪

2日(水) れいとう パイナップル とりそぼろごはん さわにわん		3日(木) はるまき ちゅうかサラダ 白ごはん とうがんのスープ		4日(金) 加賀市の恵味DAY かがなし ぎゅうにくの オイスターソースどん すいぎょうどスープ	
7日(月) リクエスト給食 とりのからあげ きゅうりのしおこうじづけ 白ごはん スタミナとんじる		8日(火) チキンとごぼうの サラダ とうにゅうプリン キャロットパン やきそば		9日(水) ちくわ 1人2コ ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのいためもの 白ごはん ごまじる	
10日(木) こうやどうふの たまごとじどん はるさめサラダ		11日(金) ししゃものてんぷら ごもくにまめ 白ごはん にくじゃが			
14日(月) さんまのかばやき おひたし 白ごはん さつまじる		15日(火) なすとかぼちゃの そぼろあん わかめごはん けんちんじる		16日(水) たまごやき はしたてさんあまエビのごまからめ 白ごはん すきやきに	
17日(木) にこみハンバーグ やさしいサラダ 白ごはん おおむぎのスープ		18日(金) リクエスト給食 ツナカレーライス レモンゼリーあえ			
21日(月) 敬老の日		22日(火) 国民の休日		23日(水) 秋分の日	
24日(木) おつきみデザート ソースカツライス おつきみじる		25日(金) ひじきとツナの サラダ 白ごはん じゃじゃんどうふ			
28日(月) あじメンチカツ チーズポテト 白ごはん ミネストローネ		29日(火) シューマイ 1人2コ シューマイ パンパンジーサラダ ヨーグルト 白ごはん たまごの しおこうじスープ		30日(水) ドライカレー ポテトとコーンの スープ	

地元の「おいしい」を発見!!

加賀市の恵味DAY

加賀市でとれる食材が入った献立が出る日です。加賀市には、田んぼや畑だけでなく、海や山でとれる食材もたくさんあります。「加賀市の恵味DAY」では、1年を通していろいろな食材を紹介していきます。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

いまだに家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日ですっきりとスタートすることができます。



今月は
なし

