



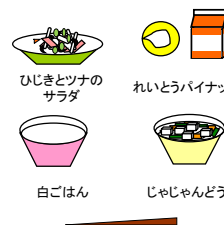
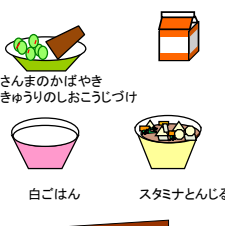
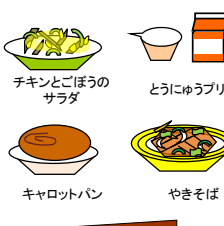
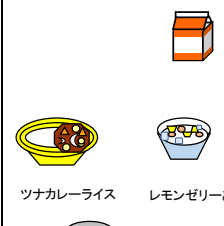
令和8年度



9月もいっつけ表



加賀市立金明小学校

地震や台風など、大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まり、お店で商品を買うことができません。いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなるので、いざという時に困らないように、水と食べ物を家で備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。 	2日(水) 	3日(木) 	4日(金) 加賀市の恵味DAY 	
7日(月) 	8日(火) 	9日(水) 	10日(木) 	11日(金) 
14日(月) 	15日(火) 	16日(水) 	17日(木) 	18日(金) 
21日(月) 	22日(火) 	23日(水) 	24日(木) 	25日(金) 
28日(水) 	29日(水) 	30日(水) 	地域の「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。	

9月の給食目標

- 協力して、準備や片付けをしよう!
- なるべく残さず食べるように工夫しよう!

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど) + **主菜** (肉・魚・大豆製品など) + **副菜** (野菜・きのこ・海藻・いも類など) + **果物**

牛乳・乳製品

野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

②朝ごはんを必ず食べる

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日をすっきりとスタートすることができます。