

9月もいっつけ表

毎月19日は
食育の日

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なく なります。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 家計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。 9月1日は 防災の日	2日(水) ドライカレー ポテトとコーンの スープ	3日(木) 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	4日(金) かがなし ぎゅうにくの オイスターソース どん すいぎょうざスープ	
7日(月) さばのしょうがに おひたし 白ごはん さつまじる	8日(火) ひじきとツナの サラダ れいとうパイナップル 白ごはん じゃじゃんどうふ	9日(水) はるまき ちゅうかサラダ 白ごはん とうがんのスープ	10日(木) こうやどうふの たまごとしどん はるさめサラダ 白ごはん にくじゃが	11日(金) ししゃもてんぷら 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 きゅうりのしおこうじづけ 白ごはん スタミナとんじる	15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	16日(水) たまごやき はし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) とりにくのみそマヨからめ トマト 白ごはん わかめスープ	18日(金) 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) にこみハンバーグ やさいサラダ 白ごはん おもむぎのスープ	25日(金) おつきみデザート ソースカツライス おつきみじる
28日(月) 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	29日(火) あじメンチカツ チーズポテト 白ごはん ミネストローネ	30日(水) 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	地元0「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**
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、眠っている体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人かもしれませんが、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日をすっきりとスタートすることができます。