



# 給食だより



津田このみ学園  
三宅・今在家分園  
令和3年9月号

三宅分園、今在家分園の給食は8月から新しい給食室で作っています。子どもたちにおいしく食べてもらえるように頑張っています。慣れない環境での生活や、夏の疲れも出てくる時期になっているので規則正しい食生活で体調を整えていきましょう。

**今月の給食目標** 暑さに負けない体をつくる

**旬の食材** かぼちゃ さつまいも さといも なす きのこ さけ いか さんま ぶどう なし

## 非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「**防災の日**」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

### 準備するとよいもの

- ・飲料水（1人1日3L×3日分）
- ・3日分の非常食（アルファ化米・乾パン・缶詰・レトルト食品・インスタント食品など）
- ・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証ほか）

## 秋の味覚 体に嬉しいパワー！

- ・りんご…リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果
- ・さつまいも…食物繊維がじゃがいもの3倍！便秘解消に効果的
- ・きのこ…きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助け！
- ・かぼちゃ…ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に
- ・ぶどう…すぐに使えるエネルギーになって疲労回復◎
- ・さんま…EPAやDHA、タンパク質やビタミン・ミネラルが豊富

体に良い成分がたくさん！ご家庭でも、ぜひ取り入れてみてください。



## 9月献立予定表

上段 給食	担当 舘花
下段 おやつ	担当 中島

月	火	水	木	金	土
		1 ハヤシシチュー キャベツのゆかりあえ	2 ポテととりにくのオープン焼き ブロッコリーのこぼれあえ オニオンスープ	3 さけのしおやき れんこんのきんぴら あつあげのみそしる	4 パン くだもの ぎゅうにゅう
		ジャムサンド ぎゅうにゅう	くだもの	てづくりヨーグルト ビスケット	せんべい
6 キャベツのはっぼうさい マカロニサラダ	7 カレイのゴマがらめ パンプキンマセドアンサラダ わかめときのこのすましじる	8 スタミナチキン ほうれんそうのごまあえ はたけのスープ	9 まーぼーとうふ はるさめサラダ	10 さけなんばん ボイルキャベツ パンプキンスープ	11 やきうどん チーズ
きのこおにぎり	くろゴマケーキ ソイオレンジ	ふかしいも	おこのみやき	新きのこのクリームシ ぎゅうにゅう	せんべい
13☆しんメニュー おやこに こんさいのそぼろに	14 カレイのにつけ ひじきだいすのにも とりにくとさつまいものみそしる	15 とうふとふたにくのうまに あまからチキンごま	16 ふくさたまご ふたにくとほろめスタミナ けんちんじる	17 さわらのオープンフライ ほうれんそうのさんしよあえ ちゅうかうコーンスープ	18 パン くだもの ぎゅうにゅう
くだもの	さつまいもむしパン ぎゅうにゅう	ツナトースト ソイりんご	みかんゼリー	かみかみおやつ ぎゅうにゅう	せんべい
20 けいろうのひ	21☆おつきみメニュー つきみハンバーグ キャベツのいためもの もずくのつきみスープ	22 やきししゃも コールスローサラダ わかめとニラのちゅうかスープ	23 しゅうぶんのひ	24 てりやきチキン きゅうりこんぶ とんじるフォー	25 べんとうじさん
	おつきみおはぎ	ブラウニーケーキ ぎゅうにゅう		パンチップス ソイオレンジ	せんべい
27 カレーシチュー きりほしだいこんのもの	28 さんまのしおやき れんこんのきんぴら かきたまじる	29 にくどうふ リヨネーズポテト	30 てばもとのさつぱりに ツナともやしあえもの はくさいのみそしる		
パンプキンケーキ ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ぎゅうにゅう	さけおにぎり	おたのしみパン ソイりんご		