



給食だより



津田このみ学園
令和5年9月号

残暑で汗ばむ日がしばらくは続きそうです。引き続き暑さ対策にも気を配って、体調管理に気をつけ夏の疲れをださぬようしっかり睡眠や食事をとっていきたいですね。秋に旬をむかえるおいしい食べ物もたくさんあるので、給食やおやつに積極的にとりいれていきたいと思ひます。

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

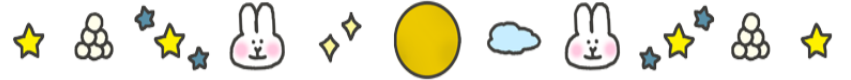
9月1日は防災の日!

各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p> 	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p> 
<p>③足りないものを買い足す</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p> 

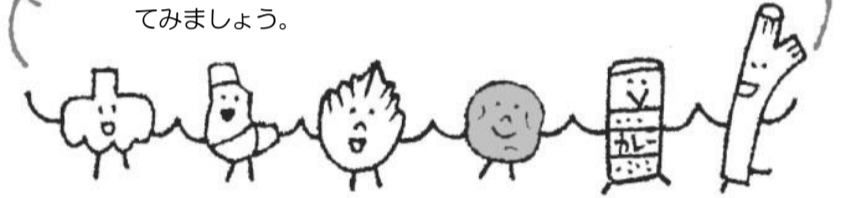
家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

©少年写真新聞社2022



食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。



9月献立予定表

上段 給食 担当 中島
下段 おやつ 担当 内藤

月	火	水	木	金	土
				1 さけのしおやき ふたにくとごぼうのいためもの とうふとじゃがいものみそ汁	2☆きぼうほいく カレーふうみやきそば くだもの
				カンパンラスク	せんべい
4 とうふとぶたにくの うまに バンバンジー くだもの ぎゅうにゅう	5 にざかな パプリカのしぐれに ちゅうかスープ パイナップルゼリー	6 ポークビーンズ だいこんとこんぶの サラダ かぼちゃケーキ ソイオレンジ	7 ぎゅうにくとはるさめの スタミナいため ベーコンとトマトのスープ ピザトースト ぎゅうにゅう	8 キーフふうフィッシュかつ ぶろっこりのゆかりあえ カレーふうみスープ おかかおにぎり	9☆きぼうほいく ひやしサラダうどん チーズ せんべい
11 にくどうふ リヨネーズポテト にんじんケーキ ぎゅうにゅう	12 さけなんばん ポイルキャベツ パンプキンスープ てづくりヨーグルト ビスケット	13 てりやきチキン きゅうりこんぶ ふたにくともすくのみそ汁 わかめおにぎり	14 こうやどうふと やさいのにも はるさめサラダ のりしおフライドポテト ソイりんご	15 チキンカレーシチュー ふたにくとひじきのにも 餅じゃこのりトースト	16☆きぼうほいく べんとうじさん せんべい
18 けいろうのひ	19 さわらのたんどりーふう さしみとほうれんそうのあえもの とんじるフォー かみかみ ソイオレンジ	20 キャベツのはっぼうさい スパゲティサラダ バナナケーキ ぎゅうにゅう	21 てばものとのさっぱり ツナともやしのあえもの はたけのスープ くだもの	22 カレイのごまがらめ かぼちゃサラダ すましじる ジャムサンド ぎゅうにゅう	23 しゅうぶんのひ
25 なすいりまーぼーどうふ ひやむぎサラダ しおやきそば	26 あじのプロバンスふう ほうれんそうのなめかけあえ みそワントンスープ ブラウニーケーキ ぎゅうにゅう	27 おつきみメニュー さといものやきコロック ブロッコリーのごまあえ もすくのつきみスープ つきみおはぎ	28 ハヤシシチュー ベーコンとキャベツの いためもの おたのしみばん ぎゅうにゅう	29 さけのしょうがやき じゃがいものごまノテー とうにゅうコーンスープ かみかみ ソイりんご	30☆きぼうほいく やさいたつぷりラーメン くだもの せんべい

