

# 8,9月 食育・給食だより

糸魚川市立青海小学校 令和4年8月25日

## ひじょうじ そな 非常時に備えましょう

ご家族みなさんでお読みください。



9月1日は「防災の日」です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。備えておくとな便利なものを紹介します。

**みず 水**

ひとり1日3リットルが目安です。

**カセットコンロ・ガスボンベ**



お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

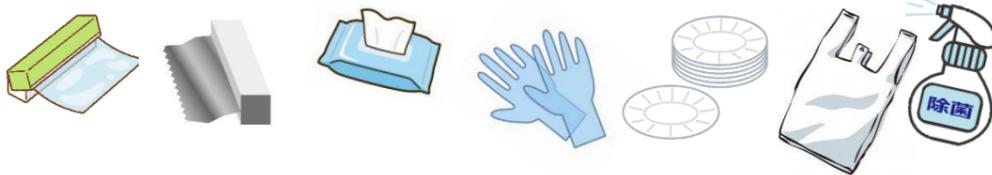
**保存性の高い食品**

米、缶詰、乾麺、乾物、レトルト食品、好きなお菓子など



**びひんるい 備品類**

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て手袋・食器、ポリ袋、除菌スプレーなど



**家庭備蓄は「ローリングストック」で!**



**ローリングストックのポイント**

- 家庭にある食品をチェックする
- 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



**朝ごはんをしっかりと食べるために、あと10分早く起きてみよう!**

いよいよ2学期です。朝ごはんを食べてスタートしましょう!

朝ごはんを食べることで、やる気がでて、脳力アップにつながります。毎日の積み重ねが大切です。朝ごはんの習慣が未来に進む力になります。



月	火	水	木	金
<p>夏休みは、いろいろな夏野菜を食べて、元気に過ごしましたか?</p> <p>2学期も、早寝、早起き、朝ごはんを楽しく頑張りましょう!</p>	<p>2学期スタート!!</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトめん</li> <li>ミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>こんにやくサラダ</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜のカレーライス (麦ごはん)</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚キムチ丼</li> <li>牛乳</li> <li>しそあえ</li> <li>冷凍みかん</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さばのピリから焼き</li> <li>しらたきと野菜の炒めもの</li> <li>たまねぎのみそ汁</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>とり肉と高野豆腐の揚げ煮</li> <li>のりすあえ</li> <li>かぼちゃのみそ汁</li> </ul>	<p><b>9/1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>牛乳</li> <li>鯛のイタリアンソースかけ</li> <li>野菜のガーリックソテー</li> <li>カレースープ</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごま塩ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>糸うりの中華あえ</li> <li>夏けんちん汁</li> </ul>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>テジブルコギ</li> <li>もやしナムル</li> <li>豆腐とわかめのお汁</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>そばろごはん</li> <li>牛乳</li> <li>えびカツ</li> <li>アーモンドあえ</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>とりとかぼちゃの揚げ煮</li> <li>きゅうりともよしのサラダ</li> <li>きゃべつのみそ汁</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン (中華めん)</li> <li>牛乳</li> <li>ぎょうざ</li> <li>くきわかめサラダ</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さけのコーンマヨ焼き</li> <li>ひじきとブロッコリーのサラダ</li> <li>トマトのかきたまスープ</li> </ul>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス (麦ごはん)</li> <li>牛乳</li> <li>わかめとツナのサラダ</li> <li>お月見大福</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ガパオライス (麦ごはん)</li> <li>牛乳</li> <li>チーズオムレツ</li> <li>春雨スープ</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>レバーと大豆の甘辛揚げ</li> <li>アーモンドあえ</li> <li>五目汁</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉ロールパン</li> <li>牛乳</li> <li>とり肉のマヨカレー焼き</li> <li>わかめサラダ</li> <li>かぼちゃスープ</li> </ul>	<p><b>16</b> &lt;ジオ給食&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>丸なすのミートグラタン</li> <li>糸うりのサラダ</li> <li>季節の豚汁</li> </ul>
<p><b>19</b></p> <p>高齢者をいたわり、長寿をお祝いする日</p> <p>敬老の日</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>手作りチーズ入りたまごやき</li> <li>ココロサラダ</li> <li>もずくのみそ汁</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マーボーなす丼 (麦ごはん)</li> <li>牛乳</li> <li>バイクドスイートポテト</li> <li>なめだけあえ</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>牛乳</li> <li>はんぺんチーズフライ</li> <li>くきわかめサラダ</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <p>秋分の日</p> <p>ご先祖さまに思いを馳せ感謝する日</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉のナン</li> <li>キーマカレー</li> <li>牛乳</li> <li>ローストポテト</li> <li>こんにやくサラダ</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>いかのから揚げ</li> <li>のりあえ</li> <li>豚汁</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>とり肉のごまバター焼き</li> <li>アーモンドサラダ</li> <li>まろやかみそ汁</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>牛乳</li> <li>ピーマンメンチカツ</li> <li>チーズ入りサラダ</li> <li>クリームスープ</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <p>ファミリー遠足</p> <p>お弁当と水筒を持ってきてください</p>

☆食材の入荷状況や感染症予防対策等のため、献立を変更する場合があります。