

食育だより



令和8年(2026年)8月号 葉月 August
豊中市立 庄内さくら学園 No.7

夏休みは楽しく過ごせましたか?たくさん遊んだり、お出かけしたり、勉強したり…みなさんにとって有意義な夏休みだったでしょうか?

夏休みは終わりましたが、夏の気候はまだまだ続きます。体が夏休みモードで体調を崩しやすくなってしまいます。早寝早起きと朝昼晩の3食食べて、しっかりと水分補給をしましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。

そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。

気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどが渇きます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



砂糖の量はどのくらい?



9月1日は『防災の日』



夏休み中に熊本県で地震、千葉県では大雨と自然災害が起こりました。遠い地方のことではなく、豊中에서도いつ起こってもおかしくありません。9月1日の『防災の日』をきっかけに改めてご家庭でも災害にあった時の対応について話してみてください。

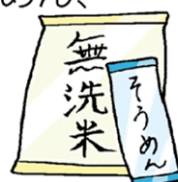
1日の給食では前期後期ともに、温めずに食べられる“防災シチュー”長期保存できる“乾パン”に冷蔵庫に入れなくても食べられる“ゼリー”が提供されます。非常食についても考えてみてください。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物 (小麦粉など)
- ☐ 乾めん (そうめん、パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



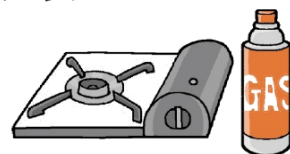
【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



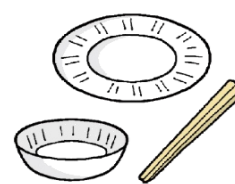
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



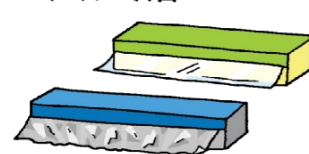
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

A 9月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
はしマークの日は はしを使いましょう。 スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。	1 かんパン (5こくらい) ミニフルーツゼリー 防災メニュー コッペパン ぼうさいシチュー	2 ピヨピヨサラダ オムレツ ごはん セルフケチャップライス	3 やさしいたっぷり！ドライカレー 献立コンテスト最優秀賞メニュー コッペパン ウインナーとレタスのスープ	4 こめこぎょうざ (2こ) ひやしちゅうか ごはん ちゅうかどうふ
みりん干しは、魚を開き、砂糖やしょうゆ、みりん等を合わせたタレで味付けし、干してかんそうさせて作ります。さばのみりんぼしは ほねにちゅうい！	8 ミニしおやきそば あげたこやき (2こ) コッペパン にらたまスープ	9 レモンゼリー ごぼうのミンチカツ げんまいいりごはん こめこチキンカレー	10 ツナとブロッコリーのサラダ ぶたにくのオニオンソースかけ コッペパン パンキンスープ	11 さわらのゆずしょうゆかけ わかめのごまずあえ ごはん みそにこみうどん
今日はごま油と塩、しょうゆで味付けした塩味の焼きそばです。	15 ポテトサラダ とりにくのパークューソースかけ ロールパン 2こ ズッキーニのスープ	16 たちうおのしおやき ぶたにくとえだまめのみそいため ごはん しおとりちゃんぽん (たまごいり)	17 フローズンヨーグルト (ちよくそう) スパゲティボンゴレ あげパン ポークビーンズ	18 さかなすりみカツ ぶたそぼろ ごはん とうがんじる
せんばじるは、大阪の郷土料理です。船場という地域で親しまれた家庭料理で、元々は捨ててしまう塩サバの頭やアラでだしをとっていました。	24 イタリアンサラダ ミルククリーム コッペパン つくねだんごのスープ	25 うきぎがたハンバーグのおろしだれかけ とりにくとさといものにも ごはん よしのじる	28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ	29 ごはん タッカルビ 野菜しゅうまい わかめのサラダ さつまいものあま煮
28 さといもコロッケ キャベツとさきみのあまずあえ ごはん ごもくじる	29 きりぼしだいこんのペペロンチーノ チキンのチーズオープンやき コッペパン ニョッキのケチャップに	30 ソース ぶたにくどんのぐ あじのフライ ごはん あつあげのみそしる	31 ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ 鶏肉のレモンソースかけ ベーコンとじゃがいもの炒め物 きんぴらごぼう	32 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 あおさ入り厚焼き卵 もやしのマスタード風味和え ほうれん草の炒め物
※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。 小学校(前期課程) A	※「牛乳」は、毎日つきます。 ※「直送品」がある日は色がついています。	※「牛乳」は、毎日つきます。	※「牛乳」は、毎日つきます。	※「牛乳」は、毎日つきます。

9月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金																					
9月1日は 防災の日	1 《防災メニュー》 ごはん 防災シチュー ウインナーソーセージ 保存食で簡単ごま炒め かんぱん ぶどうゼリー 9/1は『防災の日』です。災害時は、水道、電気、ガスなどライフラインは止まり、いつもどおりの給食ができなくなります。今日の給食を通じて、防災について考えてみましょう。	2 さつまいもパン 鶏肉と玉ねぎのスープ ミンチカツ ナポリタンスパゲティ フルーツナタデココ さつまいもは、秋に収穫されます。食物繊維やビタミンCが多く含まれ、おなかの調子を整えたり、風邪の予防にも役立ちます。	3 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 あおさ入り厚焼き卵 もやしのマスタード風味和え ほうれん草の炒め物 マスタードは、からし菜の種子を原料にした香辛料で、「洋がらし」とも呼ばれます。 1杯	4 ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ 鶏肉のレモンソースかけ ベーコンとじゃがいもの炒め物 きんぴらごぼう 豆乳は、加熱した大豆をすりつぶして作られます。豆乳を固めると豆腐になります。たんぱく質やカルシウムが多く含まれ、骨や筋肉の成長に役立ちます。	7 ごはん 中華どん 春巻き 焼きビーフン パインアップル缶 ビーフンは、粘りの少ないインディカ米で作られた米粉めんです。中華どんは、ご飯にかけて食べましょう。 1杯	8 ごはん チンゲン菜のスープ 豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ カップも食べられるグラタン オイスターソースとは、貝のカキから作られた調味料です。カキのうまみが凝縮されていて、炒め物によく使われます。	9 ごはん さつまいものみそ汁 さんまの竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ 鶏肉と根菜の煮物 竜田揚げは、しょうゆで下味をつけた肉や魚にでん粉をまぶして揚げた料理です。名前は奈良県の竜田川の紅葉にちなんでいて、衣の色が紅葉に似ていることからつけられました。	10 ごはん マーボー厚揚げ パオズ ささみのサラダ じゃこピーマン ちりめんじゃこは、カタクチイワシなどの小魚をゆでて乾燥させた食品です。今日はピーマンと一緒にいためています。ごはんと一緒に食べましょう。 1杯	11 《献立コンテスト最優秀賞メニュー》 米粉豆乳パン(A) 黒糖パン(B・C)※ ジュリエンスープ かつおフライ 野菜たっぷり！ドライカレー かぼちゃのサラダ 今日は、最優秀賞メニューの「野菜たっぷり！ドライカレー」を提供します。詳しくは、学校に配布しているメモを見てください。	14 ごはん 五目汁 さばの塩焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め 野菜ふりかけ さつまいものレモン煮 さばには、脳を活性化させるDHAやEPA、良質なたんぱく質や骨の健康を助けるビタミンDなどの栄養素が含まれています。	15 ごはん ポトフ 肉団子のあんかけ チンゲン菜とコーンのソテー ツナと野菜のサラダ 「青梗菜(チンゲンサイ)」は中国語で「青い茎の野菜」という意味の見た目が名前になっている野菜です。カルシウムやビタミンCが多く、骨を強くし、風邪予防にも役立ちます。 1杯	16 コッペパン 卵スープ 豚肉のバーベキューソースかけ ラトウユ ブロッコリーのソテー 豚肉のバーベキューソースかけのバーベキューソースは、調理場で手作りしています。リンゴやにんにく、しょうゆなどが入っていて家庭でも作ることができます。	17 いろいろごはん 豚じゃが あじフライ ごぼうのごまサラダ くきわかめの炒め物 くきわかめは、わかめの「茎」の部分で、コリコリした食感が特徴です。食物繊維やカルシウムが豊富に含まれ、サラダ・炒め物・煮物などにして手軽に食べられます。 1杯	18 《長野県の食べ物》 ごはん 糸寒天入りすまし汁 鶏肉の山賊焼き レタスと春雨のそぼろ炒め 小松菜とえのきのおかか和え すりおろしりんごゼリー 「鶏肉の山賊焼き」は、長野県で食べられるでん粉をまぶして揚げた料理です。長野県は、昼夜の気温差が激しく、リンゴや寒天が作りやすい環境です。	クイズ 秋の彼岸に供えるものは？ ① おはぎ ② 草もち ③ 鏡もち 正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといわれます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといわれます。	28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7～8倍にもなります。	29 ごはん タッカルビ 野菜しゅうまい わかめのサラダ さつまいものあま煮 タッカルビは、鶏肉と野菜をコチジャンペースの甘辛いタレで炒め煮にした韓国朝鮮料理です。タッカルビに入っているトッポギはよくかんで食べましょう。 1杯	30 コッペパン 白いんげん豆のポタージュ かぼちゃひき肉フライ 小松菜とエリンギのソテー 黒豆きな粉クリーム かぼちゃの原産地は、アメリカ大陸です。コロムビアによってヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広がりました。日本では、かぼちゃの呼び方が地方によって様々で「ナンキン」「トウナス」「ボウブラ」などがあります。	24 ごはん ハヤシライス オムレツ ツナとこんにやく寒天のサラダ 鶏肉とコーンのバター炒め 「ツナとこんにやく寒天のサラダ」に入っているこんにやくは、寒天は、食物繊維が豊富なので、満腹感が得られます。 山盛1杯	25 《お月見メニュー》 ごはん けんちん汁 照り焼きハンバーグ もやしのごま和え かつおふりかけ たれ入りみたらし団子 今日は、中秋の名月です。けんちん汁に入っているかまぼこは、お月見の絵になので、満腹感が得られます。たれ入りみたらし団子は、よくかんで食べましょう。	28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7～8倍にもなります。			マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	
7 ごはん 中華どん 春巻き 焼きビーフン パインアップル缶 ビーフンは、粘りの少ないインディカ米で作られた米粉めんです。中華どんは、ご飯にかけて食べましょう。 1杯	8 ごはん チンゲン菜のスープ 豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ カップも食べられるグラタン オイスターソースとは、貝のカキから作られた調味料です。カキのうまみが凝縮されていて、炒め物によく使われます。	9 ごはん さつまいものみそ汁 さんまの竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ 鶏肉と根菜の煮物 竜田揚げは、しょうゆで下味をつけた肉や魚にでん粉をまぶして揚げた料理です。名前は奈良県の竜田川の紅葉にちなんでいて、衣の色が紅葉に似ていることからつけられました。	10 ごはん マーボー厚揚げ パオズ ささみのサラダ じゃこピーマン ちりめんじゃこは、カタクチイワシなどの小魚をゆでて乾燥させた食品です。今日はピーマンと一緒にいためています。ごはんと一緒に食べましょう。 1杯	11 《献立コンテスト最優秀賞メニュー》 米粉豆乳パン(A) 黒糖パン(B・C)※ ジュリエンスープ かつおフライ 野菜たっぷり！ドライカレー かぼちゃのサラダ 今日は、最優秀賞メニューの「野菜たっぷり！ドライカレー」を提供します。詳しくは、学校に配布しているメモを見てください。	14 ごはん 五目汁 さばの塩焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め 野菜ふりかけ さつまいものレモン煮 さばには、脳を活性化させるDHAやEPA、良質なたんぱく質や骨の健康を助けるビタミンDなどの栄養素が含まれています。	15 ごはん ポトフ 肉団子のあんかけ チンゲン菜とコーンのソテー ツナと野菜のサラダ 「青梗菜(チンゲンサイ)」は中国語で「青い茎の野菜」という意味の見た目が名前になっている野菜です。カルシウムやビタミンCが多く、骨を強くし、風邪予防にも役立ちます。 1杯	16 コッペパン 卵スープ 豚肉のバーベキューソースかけ ラトウユ ブロッコリーのソテー 豚肉のバーベキューソースかけのバーベキューソースは、調理場で手作りしています。リンゴやにんにく、しょうゆなどが入っていて家庭でも作ることができます。	17 いろいろごはん 豚じゃが あじフライ ごぼうのごまサラダ くきわかめの炒め物 くきわかめは、わかめの「茎」の部分で、コリコリした食感が特徴です。食物繊維やカルシウムが豊富に含まれ、サラダ・炒め物・煮物などにして手軽に食べられます。 1杯	18 《長野県の食べ物》 ごはん 糸寒天入りすまし汁 鶏肉の山賊焼き レタスと春雨のそぼろ炒め 小松菜とえのきのおかか和え すりおろしりんごゼリー 「鶏肉の山賊焼き」は、長野県で食べられるでん粉をまぶして揚げた料理です。長野県は、昼夜の気温差が激しく、リンゴや寒天が作りやすい環境です。	クイズ 秋の彼岸に供えるものは？ ① おはぎ ② 草もち ③ 鏡もち 正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといわれます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといわれます。	28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7～8倍にもなります。	29 ごはん タッカルビ 野菜しゅうまい わかめのサラダ さつまいものあま煮 タッカルビは、鶏肉と野菜をコチジャンペースの甘辛いタレで炒め煮にした韓国朝鮮料理です。タッカルビに入っているトッポギはよくかんで食べましょう。 1杯	30 コッペパン 白いんげん豆のポタージュ かぼちゃひき肉フライ 小松菜とエリンギのソテー 黒豆きな粉クリーム かぼちゃの原産地は、アメリカ大陸です。コロムビアによってヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広がりました。日本では、かぼちゃの呼び方が地方によって様々で「ナンキン」「トウナス」「ボウブラ」などがあります。	24 ごはん ハヤシライス オムレツ ツナとこんにやく寒天のサラダ 鶏肉とコーンのバター炒め 「ツナとこんにやく寒天のサラダ」に入っているこんにやくは、寒天は、食物繊維が豊富なので、満腹感が得られます。 山盛1杯	25 《お月見メニュー》 ごはん けんちん汁 照り焼きハンバーグ もやしのごま和え かつおふりかけ たれ入りみたらし団子 今日は、中秋の名月です。けんちん汁に入っているかまぼこは、お月見の絵になので、満腹感が得られます。たれ入りみたらし団子は、よくかんで食べましょう。	28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7～8倍にもなります。			マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう						
14 ごはん 五目汁 さばの塩焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め 野菜ふりかけ さつまいものレモン煮 さばには、脳を活性化させるDHAやEPA、良質なたんぱく質や骨の健康を助けるビタミンDなどの栄養素が含まれています。	15 ごはん ポトフ 肉団子のあんかけ チンゲン菜とコーンのソテー ツナと野菜のサラダ 「青梗菜(チンゲンサイ)」は中国語で「青い茎の野菜」という意味の見た目が名前になっている野菜です。カルシウムやビタミンCが多く、骨を強くし、風邪予防にも役立ちます。 1杯	16 コッペパン 卵スープ 豚肉のバーベキューソースかけ ラトウユ ブロッコリーのソテー 豚肉のバーベキューソースかけのバーベキューソースは、調理場で手作りしています。リンゴやにんにく、しょうゆなどが入っていて家庭でも作ることができます。	17 いろいろごはん 豚じゃが あじフライ ごぼうのごまサラダ くきわかめの炒め物 くきわかめは、わかめの「茎」の部分で、コリコリした食感が特徴です。食物繊維やカルシウムが豊富に含まれ、サラダ・炒め物・煮物などにして手軽に食べられます。 1杯	18 《長野県の食べ物》 ごはん 糸寒天入りすまし汁 鶏肉の山賊焼き レタスと春雨のそぼろ炒め 小松菜とえのきのおかか和え すりおろしりんごゼリー 「鶏肉の山賊焼き」は、長野県で食べられるでん粉をまぶして揚げた料理です。長野県は、昼夜の気温差が激しく、リンゴや寒天が作りやすい環境です。	クイズ 秋の彼岸に供えるものは？ ① おはぎ ② 草もち ③ 鏡もち 正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといわれます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといわれます。	28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7～8倍にもなります。	29 ごはん タッカルビ 野菜しゅうまい わかめのサラダ さつまいものあま煮 タッカルビは、鶏肉と野菜をコチジャンペースの甘辛いタレで炒め煮にした韓国朝鮮料理です。タッカルビに入っているトッポギはよくかんで食べましょう。 1杯	30 コッペパン 白いんげん豆のポタージュ かぼちゃひき肉フライ 小松菜とエリンギのソテー 黒豆きな粉クリーム かぼちゃの原産地は、アメリカ大陸です。コロムビアによってヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広がりました。日本では、かぼちゃの呼び方が地方によって様々で「ナンキン」「トウナス」「ボウブラ」などがあります。	24 ごはん ハヤシライス オムレツ ツナとこんにやく寒天のサラダ 鶏肉とコーンのバター炒め 「ツナとこんにやく寒天のサラダ」に入っているこんにやくは、寒天は、食物繊維が豊富なので、満腹感が得られます。 山盛1杯	25 《お月見メニュー》 ごはん けんちん汁 照り焼きハンバーグ もやしのごま和え かつおふりかけ たれ入りみたらし団子 今日は、中秋の名月です。けんちん汁に入っているかまぼこは、お月見の絵になので、満腹感が得られます。たれ入りみたらし団子は、よくかんで食べましょう。	28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7～8倍にもなります。			マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう											
クイズ 秋の彼岸に供えるものは？ ① おはぎ ② 草もち ③ 鏡もち 正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといわれます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといわれます。	28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7～8倍にもなります。	29 ごはん タッカルビ 野菜しゅうまい わかめのサラダ さつまいものあま煮 タッカルビは、鶏肉と野菜をコチジャンペースの甘辛いタレで炒め煮にした韓国朝鮮料理です。タッカルビに入っているトッポギはよくかんで食べましょう。 1杯	30 コッペパン 白いんげん豆のポタージュ かぼちゃひき肉フライ 小松菜とエリンギのソテー 黒豆きな粉クリーム かぼちゃの原産地は、アメリカ大陸です。コロムビアによってヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広がりました。日本では、かぼちゃの呼び方が地方によって様々で「ナンキン」「トウナス」「ボウブラ」などがあります。	24 ごはん ハヤシライス オムレツ ツナとこんにやく寒天のサラダ 鶏肉とコーンのバター炒め 「ツナとこんにやく寒天のサラダ」に入っているこんにやくは、寒天は、食物繊維が豊富なので、満腹感が得られます。 山盛1杯	25 《お月見メニュー》 ごはん けんちん汁 照り焼きハンバーグ もやしのごま和え かつおふりかけ たれ入りみたらし団子 今日は、中秋の名月です。けんちん汁に入っているかまぼこは、お月見の絵になので、満腹感が得られます。たれ入りみたらし団子は、よくかんで食べましょう。	28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7～8倍にもなります。			マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう																
28 ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ハムとキャベツのサラダ 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7～8倍にもなります。			マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう																						

箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう
スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します(当日はメモをみてください)

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・庄内さくら学園)

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」

中学校(後期課程)