9月 給食だより

月	火	水	木	金
8 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さけ 鮭のマスタード焼き はるさめ 春雨サラダ なつだいこん 夏大根のごま煮	9 カミカミの日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とにく たいず 大豆の揚げ煮 ピーマンの昆布あえ ほうとう汁	10 日本の郷土料理(沖縄) ごはん ぎゅうにゅう牛乳 かぼちゃひき肉フライ ゴーヤチャンフルー もちチゲスープ	11 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とにく フレーク焼き こんにやくのおかか炒め しお 塩こうじポトフ	12 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 なつ やさい 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ かすみ にじっせい きなし 香住の二十世紀梨
15 けいろう ひ 敬老の日 敬老の日	16 そばろ 丼 (麦ごはん) ぎゅうにゅう牛乳 たくあんのごまあえ なつ やさい 夏野菜のみそ汁	17 魚の日 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 イワシの洋風かば焼き ごもく なます ちくぜんに 筑前煮 《香美町魚食普及事業》	18 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とにく ごまだれ きんぴらピーマン やさい 野菜たっぷりコンスープ	19 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 はるま 春巻き フルーツ杏仁 はっほうさい 八宝菜
22 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ニギスの塩から揚げ かぼちゃサラダ ぶたじる 豚汁 🎉 ハッピーマンデー 🎉	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 ジオンくんがついている日 は、町内産の水産物を使っています。	24 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とうふ 豆腐のまさご揚げ ピーキャロじゃこ炒め とり 鶏だんご汁	25 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 なすのミートグラタン かいそう 海藻サラダ とうにゅう 豆乳スープ	26 カレーピラフ ぎゅうにゅう牛乳 さわらの 香草フライ くろまめ 黒豆サラダ とうがん 冬瓜ともずくのスープ
29 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 なすの肉みそ炒め キムチあえ こうやとうふ たまご 高野豆腐の玉子とじ	30 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう牛乳 あき やさい 秋野菜の酢どり あおな 青菜とじゃこのあえ物 プルーン	10/1 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぐ 具たくさん玉子焼き ゆばとひじきのふりかけ じゃがいものそばろ煮	2 A B C ごはん ぎゅうにゅう牛乳 チキン南蛮 アーモンドあえ ABCスープ	3 つきみこんだて お月見献立 くり 栗ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さかな まんげつ や 魚の満月焼き はるさめいた 春雨炒め だんご汁 つきみ お月見ゼリー

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく・ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉・ハム
- 玄米
- 胚芽精米
- 豆類
- タラコ
- ウナギ
- 種実類

アリシンを含む食品

- たまねぎ
- にら
- ねぎ
- らっきょう
- にんにく