



9月配膳図



東温市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料・飲料水などの備蓄はできていますか？
 家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう！



今月は、愛媛FCの関根コーチの勝ち飯「酢豚」です。
 豚肉は、ビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復にはぴったりの食材です。
 残暑の厳しい日が続きますが、豚肉パワーで暑さを吹き飛ばしましょう！



敬老の日



ま

まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

こ

ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

は

若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

や

やっぱり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい(およそ120g)が目安です。

さ

サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーサポート！

し

知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い

いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

「敬老の日」こそ「まごはやさしい」

ちびくろは長寿の国、日本。にほん食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。