# 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 |
|---|---|---|---|---|

## おやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

**おやつのとり方 3か条**






大八木 朱音 選手

私の好きな卵料理で、みなさんに人気のあるオムライスを提案しました。良質のたんぱく質や鉄、ビタミンを多く含む卵は、育ち盛りのみなさんにぜひ摂ってほしい食材です。野菜たっぷりのミネストローネは、卵で不足するビタミンCや食物繊維を補うことができますよ。



このマークが、東温市産桃ジャムの目印。
9月から登場するよ。地域の食材に感謝をして、味わっていただこう！



































































## 今年も桃ジャムができました





品種「日川白鳳（ひかわはくほう）」

南方にある桃農家さんが、朝早くから3日間かけて141kgの桃を収穫してくれました。午後からは、業者さんが桃を取りに来て、ジャムを作る会社に送ってくれまし