



二学期が始まりました

夏の疲れが出やすいこの時期は、規則正しい生活とバランスのよい食事で元気に過ごしたいですね。今年度のテーマは「家でも学校でも野菜を食べよう」です。健康的な食生活について考え、自分の食事に野菜を取り入れる工夫を見つけていきましょう。



今月の給食目標 健康的な食生活について考えよう

一学期に、家庭での野菜摂取調査を実施しました。家庭でどのような野菜を食べているかについてシールを貼ってもらい、給食でよく使用する野菜や、栽培活動でもおなじみの夏野菜を中心に調査を行いました。普段の食生活を振り返り、自分ではどのくらい野菜を食べているのかを知る機会となりました。

この調査は9月下旬、11月下旬にも実施します。御家庭でも、野菜を使った料理や旬の野菜について話題にするなど、野菜に親しむ機会を増やしていただきたいと思います。



◎家で野菜を食べますか？

食べる 17票
食べない 3票



◎家でどんな野菜を食べますか？

たまねぎ	かぼちゃ	トマト	だいこん	なす	にんじん	きゅうり	ピーマン
1	1	3					
8票	8票	6票	5票	5票	3票	2票	1票



こんげつ しょうかい 今月のメニュー紹介コーナー



が づ か げ づ に ち きん
9月14日（月）から18日（金）は、
きょう ぎ たいかい きょう ぎ たいかい おう えん こんだて おこな
アジア競技大会・アジアパラ競技大会応援献立を行います。



さいだい きゅう
アジア最大級のスポーツイベント「アジア競技大会」と
きょう ぎ たいかい
「アジアパラ競技大会」が、れい わ ねん が づ が づ あい ち けん
令和8年9月～10月に愛知県
かい さい
で開催されます。たいかい まえ
大会前にアジアの国のことをし
知ってもら
うため、きゅうしょく りょう り じっ し
給食でアジア料理を実施します。

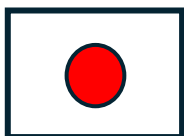


ちゅうごく
中国

か げ づ
14日（月）

ごはん、ホイコーロー、ごもくはるさめ
ごはん、回鍋肉、五目春雨スープ

※ホイコーローの「回」は、一度出した肉を、鍋にもどすという意味です。肉を炒めて取り出し、野菜を炒めたところへ肉を戻して仕上げる料理です。



にほん
日本

に ち か
15日（火）

カレーうどん、とうふだんご、いんげんとキャベツのおかかあえ
カレーうどん、豆腐団子、いんげんとキャベツのおかかあえ

に ち すい
16日（水）

わかめごはん、にくじゃが、なめこ汁
わかめごはん、肉じゃが、なめこ汁



タイ

に ち もく
17日（木）

ガパオライス、とうふ
ガパオライス、豆腐とわかめのスープ、マンゴーゼリー

※ひき肉や野菜を炒め、タイの調味料「ナンプラー」で味付けをします。
ほんらいはバジルを使いますが、給食では食べやすいようにバジルを使わず、給食用にアレンジしました。



かんこく
韓国

に ち きん
18日（金）

ごはん、ヤンニョムチキン、キャベツのこんぶあえ、キムチスープ
ごはん、ヤンニョムチキン、キャベツの昆布あえ、キムチスープ

※香ばしく揚げた鶏肉に、コチュジャンやんにくを使った甘辛いたれをか
らめて作ります。