

令和2年

9月 いただきます

今月の月目標

暑さに負けない食事をしよう

夏バテの予防には、こんなことが大切です！

しっかり食べよう！
朝ごはん



魚、肉、卵などのたんぱく質をしっかりとろう！



色の濃い野菜を食べよう！



のどが渴いたら
麦茶や牛乳を飲もう！

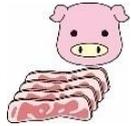


9月18日(金)

★食育の日★ ~夏バテ回復~



加糖食パン、牛乳、豚肉のスタミナソーセージ、オクラのサラダ、冬瓜のコンソメスープ



豚肉にはビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。



冬瓜に含まれているカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。



オクラのねばねばには消化吸収を助ける働きがあります。夏バテで胃腸が弱っていたり、食欲がなかったりする人に効果があります。

9月8日(火)

★防災献立★

わかめご飯、牛乳、小いわし生姜煮、千切大根の甘酢和え、具だくさん豚汁



備蓄品は定期的に賞味期限をチェックしましょう！

9月1日は「防災の日」です。「防災の日」は、1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定された日です。また、9月1日付近は、台風の襲来も多いので、「災害への備えを怠らないように」ということも込められています。日ごろから、災害に対して十分に備えておくことが大切です。

災害時には十分な食事が準備できないことが多くなります。そこで、この日の給食では、災害時でも準備のしやすい備蓄品等を使った料理を組み合わせています。

9月30日(水)

★お月見献立★

ご飯、牛乳、肉団子、五目豆煮、いものこ汁

十五夜の月は「中秋の名月」とも呼ばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦(旧暦)で、8月15日の満月のことをいいます。今年は10月1日です。

十五夜はお団子やすずき、さといもなどを月に供えて、秋の収穫に感謝をする日本の伝統行事です。

十五夜にかけて、団子の数は15個です。

別名は「いも名月」といい、里芋を飾る風習もあります。

すすきはお米が実った稲穂を意味しています。

<出典：建学社・食育フォーラムより>

今月の滋賀の食材

今月の東近江市の食材



ぎゅうにゅう



おうみぎゅう



ゆば



とうがん



みつば



もやし



こまつな



こめ



みそ



あおねぎ



きゅうり



ピーマン

