

9月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

給食だより 9月



筑波大学附属視覚特別支援学校

夏休みは、元気に楽しく過ごせただいしょうか？ 真っ黒に日焼けした皆さんから色々なお話を聞けること楽しみにしています。

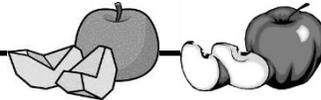
今年の夏は、猛暑が続いたと思ったら急に涼しくなってきましたね。体がびっくりして風邪などひいていませんか？ 日々の気温差に加え、昼間と夜の気温差が激しいこの時期は、疲れもたまって体調を崩しがちです。夏休みについてつい夜更かしをしてしまった習慣が抜けず、朝ごはんが食べられな一！なんて声も聞こえてきそうです。朝ごはんをしっかり食べないと頭も体も働かず、勉強に集中できません。

早いうちに生活のリズムを取り戻し、元気に2学期をスタートさせましょう。

生活リズムをととのえよう！



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



「なし」と「りんご」の食べくらべ

この時期に毎年行っている、なしとリンゴの食べくらべ。形が似ていて、同じ秋の果物の「なし」と「りんご」ですが、美味しい時期が少しだけずれているため、一緒に食べる機会は少ないかもしれません。今年も、29日の火曜日に、なしとリンゴの食べくらべをします。どんな違いを発見できるかな？

★ 9月23日は、秋分の日です。お彼岸の中日でもあります。昼夜の長さがちょうど同じになる日です。給食では、前日の24日におはぎが出ます。
★ 今年の中秋の名月（お月見）は、9月27日日曜日です。今年は満月の一日前だそうですよ。日暮れとともに東の空に顔を出すまんまるお月様を眺めてみてください。

日	曜	献立	日	曜	献立
2	水	ドライカレーライス キャベツとわかめのナムル風 野菜スープ チョコプリン	15	火	スパゲッティミートソース ゆで卵 野菜スープ 牛乳 揚げパン
3	木	ご飯 鶏のから揚げ キャベツと大根のゆかり和え みそ汁 タピオカ入りココナッツミルク	16	水	ご飯 四川豆腐 ひじきの中華風サラダ 野菜スープ ブラマンジェ黄桃ソース
4	金	ご飯 鮭の幽庵焼き パンプキンサラダ みそ汁 チーズゼリー	17	木	ご飯 タンドリーチキン 10品目サラダ みそ汁 ナタデココヨーグルト
7	月	ご飯 鯖の味噌煮 ポテトサラダ かき玉汁 バナナババロア	18	金	サツマイモご飯 メダイの煮つけ 春雨サラダ 豚汁 早生みかん
8	火	ご飯 青椒肉絲 南瓜のそぼろあんかけ みそ汁 なめらか杏仁豆腐	24	木	けんちんうどん 豆アジのから揚げ 海藻サラダ おはぎ
9	水	ミートドリア トマトサラダ わかめスープ フルーツ白玉	25	金	ご飯 コロケ 小松菜とコーンのサラダ コーンチャウダー 牛乳プリン
10	木	ひじきご飯 シイラの竜田揚げ 小松菜と高野豆腐のお浸し みそ汁 バニラミルクプリン	28	月	ナン ガルバンゾーカレー 鶏のスパイス煮 グリーンサラダ 飲むヨーグルト
11	金	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き ひじきとキャベツのコールスローサラダ みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	29	火	ご飯 南蛮漬け 筑前煮 みそ汁 なしとリンゴの食べ比べ
14	月	ご飯 ホキのフライタルタルソース オクラ納豆 みそ汁 さっぱり杏仁豆腐	30	水	ご飯 蓮根バーグ マセドアンサラダ 野菜スープ ココナッツミルクゼリー

☆☆☆給食のない日☆☆☆

9月 1日 幼小学部・中学部始業式 9月25日 小学部 4～6年生盲学校交流会