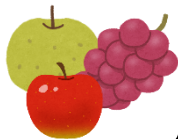




給食たより 9月



筑波大学附属視覚特別支援学校

長い夏休みも、あっという間に終わり、2学期が始まりました。雨が多かった、今年の夏休み。体調は崩さず、規則正しい生活ができましたか？夏ならではの、おいしい旬のものに出会えましたか？夏の思い出話、聞かせてくださいね。さて、9月に入ると、「秋」が少しずつ深まっていますね。それにより、食べ物も移り変わります。チェックしながら、2学期も元気に過ごせるといいですね。

9月に入ると... 新米の季節になります。



日本のお米は、主に水田で作られています。水田で作られるのは、稲が水を好きな食物であることのほかに、毎年同じ場所で植えることができるためです。種まき・苗づくりから、稲刈りまで、約8か月という長い期間をかけて育てています。



○お米には、どんな栄養価があるの？
→お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富に含まれています。その他、たんぱく質やミネラルなどバランスよく含まれます。また、ご飯が主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、様々な食品と組み合わせて食べることができます。
しかし、最近は、食の欧米化が進み、小麦(パンや麺)の摂取が増えています。お米のおいしさを新米の時期に、十分に味わい、お米のすばらしさを実感しましょう！

9/23は秋分の日

お彼岸の中日でもあるこの日は、昼夜が同じ長さになる日です。また、ご先祖様をまつり、そこでお供えをしたおはぎを食べる習慣があります。給食では、前日の21日におはぎを出します。

夏休み中、朝寝坊して、朝食を抜いていませんか？学校のリズムにしっかり戻して、生活しましょう！

9月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
31	木	トマトカレーライス 海藻サラダ 牛乳 キウイフルーツ	15	金	ナポリタンスパゲッティ コンビネーションサラダ コーンスープ カップヨーグルト
1	金	ご飯 さごしの竜田揚げ もやしの和え物 みそ汁 いちごミルクプリン	19	火	ご飯 ホキの味噌マヨ焼き 青菜の和え物 みそ汁 ブルーベリーミルクプリン
4	月	ご飯 麻婆豆腐 わかめのナムル 冬瓜のスープ みかん寒	20	水	ご飯 油淋鶏 五色和え 中華スープ ミルクプリン 黄桃スープ
5	火	わかめご飯 鮭の和風あんかけ キャベツのお浸し みそ汁 豆乳プリン	21	木	秋の香りご飯 サーモンフライ 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルトプリン
6	水	ガパオ炒めご飯 春雨サラダ 中華風卵スープ ジョア	22	金	けんちんうどん わかめともやしのサラダ 牛乳 おはぎ/りんご
7	木	ご飯 鯖の味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 ブラマンジェ 黄桃ソース	25	月	ご飯 豆腐ハンバーグ シーザーサラダ 野菜スープ フルーツミルクプリン
8	金	ご飯 豚肉の唐揚げ 切干大根のナムル みそ汁 牛乳/梨	26	火	ご飯 白身魚の甘酢あん 野菜の中華サラダ わかめスープ ココナッツミルクプリン
11	月	ご飯 鶏のスイートチリソース炒め じゃこサラダ かきたま汁 練乳ミルクプリン	27	水	ご飯 鶏の塩麴焼き キャベツの梅肉おほか和え みそ汁 牛乳
12	火	ひじきご飯 メダイの煮つけ 卵サラダ みそ汁 豆乳抹茶プリン	28	木	五目あんかけ焼きそば ツナサラダ ワンタンスープ チョコプリン
13	水	キーマカレーライス ゆで卵/菜果サラダ 野菜スープ 牛乳	29	金	パン 南瓜とチキンのシチュー バリバリサラダ 飲むヨーグルト ぶどう
14	木	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 人参サラダ ミネストローネ カフェオレプリン			

給食のない日

8月31日 幼、中学部 夏休み 9月1日 幼、中始業式
22日 4~6年生 盲学校交流会