



給食だより 9月



筑波大学附属視覚特別支援学校

9月に入っても、まだまだ暑さが続いています。朝夕に吹き抜ける風からは少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。

この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。

なぜ、気温差で体調不調が起きるの？

人の身体は、急激な温度変化に対応できないため「体がだるい」、「疲れやすい」、「不快感」、「食欲不振」といった症状が現れます。

外気温の急激な変化や、冷房などによって室内と屋外の気温差が大きかったりすることで、体調のバランスが崩れやすくなります。9月20日～26日はお彼岸ですが、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、季節が急に移り変わる時期です。



生活リズムをととのえよう!

季節の変わり目を元気に乗り切るためには、夏の疲れを残さないように、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べ、体の調子を整えるビタミンやミネラルを積極的に補給すると同時に、生活のリズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう。

「なし」と「りんご」の食べくらべ



この時期に行っている、なしとリンゴの食べくらべ。形が似ている、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、14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。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	水	子ぎつねご飯 鱈の塩焼き 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) みかん入りみるく寒	15	水	ハヤシライス 10品目サラダ 野菜スープ バナナババロア
2	木	鶏ときのこの クリームスパゲッティ コンビネーションサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	16	木	ご飯 大分とり天 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(じゃが芋・もやし) みるく寒いちごソース
3	金	ご飯 塩麴から揚げ 青菜のおろし和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) カaramelプリン	17	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き パリパリサラダ 澄まし汁 チョコプリン
6	月	ごまだれ豚しゃぶうどん 野菜とじゃこのおかか和え 牛乳 バナナ	21	火	お月見そば シシャモの天ぷら 大根と梅のさっぱり和え 牛乳 みたらし団子
7	火	ご飯 鯖の揚げおろし煮 豆マメまめサラダ みそ汁(小松菜・卵) いちごミルクプリン	22	水	ご飯 鶏肉の松風焼き 千切野菜の胡麻味噌和え かき玉汁 牛乳 / おはぎ
8	水	ご飯 チキンテートマトソース ポテトサラダ 野菜スープ ミルクプリン黒糖きな粉ソース	24	金	ご飯 和風ポークステーキ ブロッコリーサラダ みそ汁(キャベツ・しめじ) レアチーズデザート
9	木	ご飯 赤魚の煮つけ 青菜と春雨の炒め物 みそ汁(白菜・なめこ) マンゴープリン	27	月	ご飯 四川豆腐 小松菜とじゃこのサラダ わかめスープ カスタードプディング
10	金	ご飯 チキン南蛮 にんじんサラダ みそ汁(茄子・油揚げ) タピオカ入りココナッツミルク	28	火	ミートドリア ミモザサラダ 牛乳 揚げパン(ココア)
13	月	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ 卵と野菜のスープ ブラマンジェ黄桃ソース	29	水	ご飯 / かみかみふりかけ 鱈フライ 野菜とじゃこのおかか和え みそ汁(切り干し大根・なめこ) ジョア(いちご)
14	火	ご飯 鯖の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 みそ汁(小松菜・えのき) なしとリンゴの食べくらべ	30	木	ナン ガルバンゾーカレー コールスローサラダ ヨーグルトゼリー マンゴーソース

★9月21日は、中秋の名月(お月見)です。中秋の名月は十五夜とも言います。十五夜お月様は、日暮れとともに東の空にまんまるのお顔を見せてくれます。給食では、お月見そばとみたらし団子をお出しする予定です。

★9月23日は、秋分の日です。お彼岸の中日でもあります。昼夜の長さが同じになる日です。給食では、前日の22日におはぎが出ます。