9月給食だより



なつ やす 長い長い夏休みが終わり、2学期が始まりました!

まだまだ残暑がきびしいので、体調をくずさないよう気をつけましょう。

◆夏休み明け…こんな人はいませんか?







食よくがわかず、 おなかがすかない





やる気がおきない

動の花を

乾燥させて

つめた

蓄枕

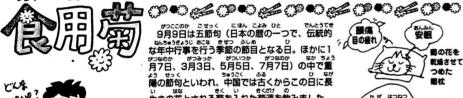
薬としても

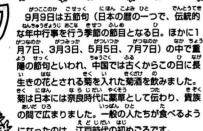
これらは、学校が休みだからと、夜ふかしや顔ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、複おそく たを含えるなどして、生活リズムがくずれたことによって起こります。 もとの生活リズムを取りもどすためには、「早寝早起き、朝ごはん」が何より大切です。

ひとくちおたより〈旬の食材〉

(Bogh)







たさいつ もん e< た か」(皇室のご紋になっている菊を食べるなんて、もってのほか、というところか eいろ agites agite agites ag



らきています)、黄色の「阿房宮」です。ほとんどが山 がたけん。つく あむもり にいがたけん さいばい 形県で作られ、ほかに青森、新潟県でも栽培しています。 まま もの す しょうりょうい ねっ 生の物はそのまま天ぷらや酢の物に、酢を少量入れた熱 また。 湯でゆでてから酢の物、あえ物、おひたしにします。

また刺身のつまにもよく 使われます。生だけでな な いたじょう かんそう く蒸して板状にして乾燥 ほ ぜく きくのり した干し菊や、菊海苔と **∳**ばれるものもあります。 解毒作用「



♥*₩₩♥₩₩₽*₩₩₽₽₩



× あくすで予定です OFの合材のなもな産地

9月の良物の6	つりな性地 小	WY C I VE C I	0
食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	静岡 千葉	たまねぎ	群馬 北海道 香川
カボチャ	千葉 北海道		青森 北海道
だいこん	北海道	ミニトマト	青森 北海道
とうがん	愛知	さつまいも	茨城 千葉

今月の引き落としは9月4日(火)です。