



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



1 学期に行われた給 1 グランプリ

優勝クラスは

1 年 A 組

2 年 C 組

2 年 E 組

3 年 A 組 でした。

おめでとうございます☆

9 月の献立から優勝クラスのリクエスト給食を組み込んでいきます。

《 集計結果はこちら → → → 》

栄養バランスや予算、旬などの都合でリクエストすべてを入れることはできませんが、できる限り献立に取り入れていきますのでお楽しみに☆

給食委員の皆さん給 1 グランプリお疲れさまでした！



～今月のこんだて～

2 日 (火) 月初めのカレーの日



2 学期が始まりましたね！月初めは恒例のカレー献立です。

みんなで協力して給食準備をお願いします！

9 日 (火) 重陽の節句メニュー



昔、奇数は縁起が良いとされ最も大きい奇数「9」が重なる日を重陽の節句と呼び、菊を使用して長寿を願う日として祝うようになりました。菊にちなんで菊（食用）を使用した、菊花ご飯、ターメリックで色付けしたもち米で肉団子を包んで蒸す菊花蒸しを作ります♪

◎リクエスト給食

◎は給 1 グランプリ、クラスのリクエスト給食です。



デザート…フルーツポンチ・プリン

冷凍みかん・カルピスゼリー

みかんゼリー・おからケーキ

ココアムース



7 月に使用した給食食材の主な産地

米…まっしぐら(青森)・萌みのり(宮城)

野菜…練馬区・東京・千葉・青森・茨城・群馬・長野・愛知・長崎・北海道・佐賀・栃

木・宮崎・高知・沖縄 など

くだもの…紅小玉すいか(茨城)

魚類…たこ(北海道・宮城)・たら(ノルウェー)・ししゃも(ノルウェー)

サバ(千葉)

肉類…茨城・宮城・群馬・岩手・千葉 など

6 月牛乳産地…東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

