



2026年8月31日発行

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上ではもう秋！夏の疲れが出やすいこの時期こそ、しっかり食べて、しっかり休んで元気をチャージ！そして10月にはみんなが楽しみにしている運動会が待っています。これまで少しずつ練習をしてきた子どもたちも、いよいよここからが大詰め！走ったり、踊ったり、力いっぱい体を動かしたりと本番に向けて練習も本格的になってきます。そこでっっ！！頑張っているみんなへ給食室からエールの意味をこめてスペシャルなごほうびランチを準備しますー！（拍手～☆☆☆）

おいしく食べてパワー満タン！いっぱい食べて、いっぱい動いて、運動会に向けて元気いっぱい頑張ろう～！！



魚を食べて健康に！

私たちは、健康でいるために必要でも、体内で合成できない栄養を、食べ物で補っています。そのような栄養の中に、「オメガ3系脂肪酸」があります。

（オメガ3系脂肪酸の効果）

- ・胎児の体の健やかな成長を促す（妊娠中の方向け）
- ・母乳の栄養価を高める（授乳中の方向け）
- ・中性脂肪を下げる

魚介類、特に青魚は、オメガ3系脂肪酸の一種、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含んでいます。EPAを多く含む魚（サバやイワシ）、DHAを多く含む魚（マグロ・サバ・サンマ）を取り入れてみませんか？

給食 Gallery

この日の給食は
“サワラの塩焼き” サワラのお顔をジーっと観察したこどもたち。「こんな顔かな？」と、顔マネ大会に。美男美女のお顔があああ・・・サワラになりました笑

So cute

Adorable

Lovely

日	曜	9がつのこんだてよていひょう	あさのおやつ (未満児)	おやつ
1	火	あいじょうべんとうのひ	ウエハース ミルク	ビスケット ミルク
2	水	なっとうごはん めいどうふ ベイクドポテト ごほうのすましじる	せんべい ミルク	バナナスティック ケーキ ミルク
3	木	むぎごはん さかなのカレーあんかけ かぼちゃのあまに なめこじる	しろいふうせん ミルク	やきもちこし ミルク
4	金	ごこくごはん とんかつ こまつなのあえもの さつまいものみそじる	ゴマビスケット ミルク	あおなごはん とうにゅう
5	土	えびチャーハン ごもくじる オレンジ	かりんとう ミルク	ハーベスト ミルク
7	月	むぎごはん さかなのみぞれに おくらのあえもの あつあげのみそじる	ビスコ ミルク	ベーコンチーズ パン ミルク
8	火	ロールパン なすのミートソースグラタン キャベツのスープ なし	ベビードーナツ ミルク	フルーツヨー グルト
9	水	ごこくごはん ごもくだいち いわしのカリカリあげ もやしのみそじる	いいこ チーズ	さつまいもも ち ミルク
10	木	ハヤシライス グリーンサラダ ゆでたまご キウイフルーツ	バナナ ミルク	ぎすけに ミルク
11	金	むぎごはん さかなのカレーてん きりこんぶに かぼちゃのみそじる	ビスケット ミルク	サッポロポテト とうにゅう
12	土	スタミナどん こんさいじる パイナップル	しろいふうせん ミルク	かりんとう ミルク
14	月	むぎごはん ユーリンさば もやしのカレーあえ ぶのすましじる	えびせん ミルク	さつまいものス コーン ミルク
15	火	げんまいのひ こうやどうふに かぼちゃてん わかめのみそじる	ウエハース ミルク	えだまめごはん とうにゅう
16	水	わかめごはん やさいたっぷりちゃんぽん はるまき	ゴマビスケッ ト ミルク	フルーツポン チ
17	木	むぎごはん さけのやさいかつ だいずのにももの キャベツのみそじる	せんべい ミルク	レモンヨーグル トおしパン ミルク
18	金	ホワイトフレッド タンドリーチキン ポテトサラダ たまごスープ	バナナ ミルク	なっとう千 ミ ミルク
19	土	ペッパーライスふうごはん さわにわん りんご	かりんとう ミルク	こくどうせん べい ミルク
21	月	けいろうのひ		
22	火	こくみんのきゅうじつ		
23	水	しゅうぶんのひ		
24	木	むぎごはん さかなのポテマヨやき くきわかめのきんぴら きのこじる	バナナ ミルク	チュモッパ ミルク
25	金	しゃんぱん(りんごジャム)わふうスパゲッティ スティックメンチ やさいスープ	しろいふうせん ミルク	フローズンヨー グルト ビスケット
26	土	てりまよどん ちゅうかスープ パイナップル	せんべい ミルク	キャラメルコー ン ミルク
28	月	うんどうかいがんばってね！フレ！フレ！おうえんランチ～★	かりんとう ミルク	ガリガリくん ビスケット
29	火	むぎごはん すきやきふうに ちくわのいそべあげ わかめのみそじる	ウエハース ミルク	せんべい とうにゅう
30	水	ごこくごはん さかなのなんぼんづけ あげポテト かきたまじる	ゴマビスケッ ト ミルク	スティックパ ン ミルク



今月のクッキング

さつまいももちをつくりま

