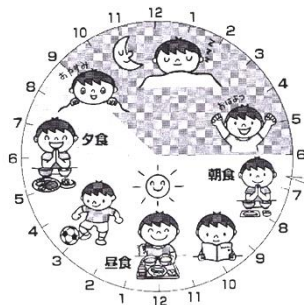


9月給食だより

まだまだ残暑の厳しい日が続き、
体調を崩しやすくなります。
生活リズムが乱れていた人は、
朝早く起きる・朝ごはんを食べる・運動する
といった生活リズムに切り替えましょう！



9/9重陽の節句について

9月9日は重陽の節句、五節句の一つです。
(ちなみに五節句は、下のとおり)



五節句とは…

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句)	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち	七夕の節句 (笹の節句)	重陽の節句 (菊の節句)
七草がゆ	ハマグリ の潮汁	ちまき	そうめん	菊料理

今月の給食について

9月の行事給食は、9日、20日です。

9日 金				20日 火			
栗ご飯 <small>重陽の節句献立♪</small>				ご飯			
花しゅうまい				魚の煮つけ			
菊花入り酢の物				辛子酢和え			
なすの香味浸し				打ち豆汁 <small>彼岸入り献立♪</small>			
芋煮汁				きな粉と黒ごま団子			
エネルギー	733 kcal	たんぱく質	33.1 g	エネルギー	823 kcal	たんぱく質	37.7 g
脂質	19.4 g	食塩相当量	3.2 g	脂質	16.6 g	食塩相当量	3.3 g

縁起のよい奇数(=陽数)で一番大きな数の9が重なる日に不老長寿を願うようになったそうです。そのため、長生きの象徴とされる【菊】の花を食べたり飾ったりします。

給食では**食用菊をつかった酢の物、菊に見立てたしゅうまい**を提供します。お楽しみに♪



※猛暑や台風の影響で、使用食材・献立を変更する場合があります。ご了承ください