

9月1日は防災の日		1 (水)	2 (木)	3 (金)
<p>大きな災害により電気・ガス・水道などのライフラインや物流機能が停止すると、食料品が手に入りにくくなるため、各家庭で水や食料品を備えておくことが大切です。災害用非常食が無いご家庭も、日常で使用し災害時にも使える食料品を「ローリングストック法」で無理なく備えましょう。</p> <p>備蓄する</p>  <p>買い足す 食べる 飲む</p>		<p>バターロール チキンソテーマトソースかけ 付)ゆで野菜 かぼちゃスープ <u>野菜生活ジュース</u> 災害備蓄品</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 拌三絲(バンサンスー) ワンタンスープ</p>	<p><u>カレーうどん</u> リクエスト 花野菜サラダ フルーツポンチ</p>
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
<p>ご飯 かに玉風甘酢あん 切干大根ナムル みょうがのすまし汁</p>	<p><u>タコライス</u> 沖縄県 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ 果物 (なし)</p>	<p>ツナピザトースト ひじきのサラダ 細切り野菜のスープ ジョアマスカット</p>	<p>ご飯 リクエスト <u>魚の石垣フライ</u> 付) 人参甘煮 ほうれん草のチーズサラダ けんちん汁</p>	<p>ジャージャー麺 焼き餃子 付) キャベツごままぶし フルーツヨーグルト</p>
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
<p>ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ひじき豆煮 なすそうめん汁</p>	<p><u>ビビンバ</u> リクエスト 浅漬け風サラダ もずくスープ 果物 (なし)</p>	<p>ミルクロール ミートローフ 付) ゆで野菜 ミニナポリタン 野菜スープ</p>	<p>ご飯 石川県産食材の日 <u>堅豆腐カツ</u> 付) 織キャベツ <u>金糸瓜</u>のごま浸し <u>さつま芋</u>のみそ汁</p>	<p>和風きのこパスタ チキンポテトサラダ ふわふわスープ(ストラッチャテッラ) 手作り野菜果物ゼリー</p>
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
<p>【敬老の日】 </p>	<p>里芋ご飯 魚の照り焼き 付)かぼちゃ和え 冬瓜のみそ汁 <u>手作りお月見ゼリー</u> リクエスト</p>	<p>胚芽食パン マカロニグラタン 盛合せサラダ スープカレー</p>	<p>ご飯 千草焼き 付) 焼き蓮根 石川県 厚揚げのサラダ いか団子の味噌汁</p>	<p>【振替休業日】</p>
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	<p>※牛乳は、毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。</p>
<p>ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 付) 織キャベツ おからツナサラダ 春雨スープ</p>	<p>わかめご飯 具たくさん卵焼き 付) 青梗菜ときのこのソテー ひじき煮 豆腐のすまし汁 小魚デザート</p>	<p><u>キャロットパン</u> リクエスト 魚のチーズ焼き 付) 粉ふき芋・グラッセ グリーンサラダ 野菜スープ</p>	<p>ご飯 <u>チャプチェ</u> 韓国 魚介と海藻サラダ 豆腐のスープ</p>	

さあ！二学期が始まりました！

今学期も勉強やスポーツに元気に取り組むために、生活リズムを整えましょう！
そのためには、**早起きして朝の光をあびて、朝ご飯をしっかり食べる**ことが大切です。
朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが
朝ご飯を食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。体温が上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を始めるため目覚めるのです。

