



# 給食だより



## すききらいしないで、なんでもたべよう



夏休みはたのしく過ごせましたか？おうちのお手伝いや料理に挑戦できましたか？  
今日から2学期です。2学期も、給食をしっかりと食べましょう。  
ところで、みなさんは食事を残さず、なんでも食べていますか？今日は、すききらいのお話です。

### その1 『栄養のバランスがかたよる！』

ある日の給食時間・・・

ぜんぶ食べたAさん



やさいをのこしたBさん



給食は、全部食べて、はじめて栄養バランスのよい食事になります。すききらいをして、へらしたり残したりすると、健康な体は作れません。また、成長期であるみなさんは、体が大きくなるために、より、いろいろな栄養が必要です。すきな物だけを食べていては、一部の栄養しか摂れていない状態になります。いろいろな栄養を摂るには、いろいろな食材を食べなくてはなりません。

どうして、すききらいはよくないのか！

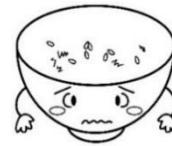
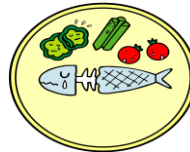
### その3 『作ってくれた人が悲しくなる！』



みんなに、食べてもらえなかったな。がんばって作ったのに、悲しい気持ちになります。

いろいろな食材や味を体験することは、ほかにも味覚の発達にもつながります。きれいなものでも、食べられるようになることもあるので、食わずきらいをせず、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

### その2 『食べ物がもったいない！』



みんなに、食べてもらえなかった食材は、ごみとして捨てられてしまいます。とても、もったいない！！

### お知らせ

- 9月20日(水) ふれあい給食(1年生)
- 9月26日(火) ブックメニュー ~これは のみのびこ~
- 9月29日(金) おつきみこんだて

9 / 1 (金)

しぎょうしき 始業式

9 / 4 (月)	9 / 5 (火)	9 / 6 (水)	9 / 7 (木)	9 / 8 (金)
<p>フルーツヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>とりごぼうピラフ</p> <p>レンズまめ</p> <p>カレースープ</p>	<p>ちくぜんに</p> <p>牛乳</p> <p>てづくり</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>えぶだんごじる</p>	<p>はるさめサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>やきぶたチャーハン</p> <p>とうふスープ</p>	<p>ハニードレサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>はちみつレモンパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>きなこだいず</p> <p>牛乳</p> <p>ホイコーローどん</p> <p>サンラータン</p>
9 / 11 (月)	9 / 12 (火)	9 / 13 (水)	9 / 14 (木)	9 / 15 (金)
<p>サターアングギー</p> <p>牛乳</p> <p>おきなわふうませ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくスープ</p>	<p>ホワイトゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>タンメン</p> <p>チャーゾー</p> <p>(ベトナムふうはるまき)</p>	<p>くだもの</p> <p>牛乳</p> <p>チキンカレー</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>ライスロッケ</p> <p>わふうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>まるパン</p> <p>やさいスープ</p>	<p>さかなのユーリンソース</p> <p>もやしにんにくいため</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>なめこみそしる</p>
9 / 18 (月)	9 / 19 (火)	9 / 20 (水)	9 / 21 (木)	9 / 22 (金)
<p>いろいろ</p> <p>敬老の日</p>	<p>かぼちゃパイ</p> <p>牛乳</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ABCスープ</p>	<p>ふれあいきゅうしょく</p> <p>さいきょうやき</p> <p>ごもくまめ</p> <p>牛乳</p> <p>わかめごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>くだもの</p> <p>牛乳</p> <p>チリビーンズライス</p> <p>バジルドレ</p> <p>サラダ</p>	<p>とうふのうまに</p> <p>牛乳</p> <p>こんぶごはん</p> <p>たまねぎみそしる</p>
9 / 25 (月)	9 / 26 (火)	9 / 27 (水)	9 / 28 (木)	9 / 29 (金)
<p>ひじきとツナいため</p> <p>牛乳</p> <p>おやこどん</p> <p>こまつなみそしる</p>	<p>ブックメニュー</p> <p>みたらしだんご</p> <p>牛乳</p> <p>きつねうどん</p> <p>きりぼしちゅうか</p> <p>サラダ</p>	<p>すぶた</p> <p>くだもの なし</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんじる</p>	<p>タンドリーチキン</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>パンクキンパン</p> <p>とうもろこしスープ</p>	<p>おつきみこんだて</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>おひたし</p> <p>牛乳</p> <p>くりごはん</p> <p>おつきみじる</p>