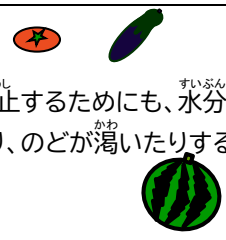


暑い時期にかかせない水分補給

たくさん汗をかく時期です。熱中症を防止するためにも、水分補給がとても大事になります。汗をかいたり、のどが渇いたりする前に、しっかり水分をとりましょう。



十五夜とは

9月17日は、十五夜です。十五夜は「中秋の名月」や「芋名月」とも呼ばれています。この日はススキを花瓶に生けて、お団子をお供えしたり、収穫したさつまいもやさといもをお供えすることがあります。

おひたし
わふうハンバーグ
29日
エネルギー 584kcal 塩分 1.9g

あんにんどうふ
チンジャオロース
30日
エネルギー 599kcal 塩分 1.5g

キャベツとツナのソテー
オムレツ
2日
エネルギー 607kcal 塩分 2.7g

ぎよにくソーセージ
やきのり
3日
エネルギー kcal 塩分 g

えだまめのおゆで
ドライカレー
4日
エネルギー 603kcal 塩分 1.5g

パンサンスー
はるまき
5日
エネルギー 663kcal 塩分 2.2g

じゃがいものきんぴら
ちくわのこうみあげ
6日
エネルギー 659kcal 塩分 2.7g

もやしのソテー
イワシのマリネ
9日
エネルギー 638kcal 塩分 2.5g

くきわかめのいために いりたまご
ツナごはん
10日
エネルギー 613kcal 塩分 2.3g

ひじきとだいずのもの
シシャモのくるごまあげ
11日
エネルギー 618kcal 塩分 1.8g

かてめし
ぶたにくのながねぎいため
12日
エネルギー 606kcal 塩分 1.5g

にんじんシリシリ
チャンルー
13日
エネルギー 586kcal 塩分 1.9g

けいろうのひ
16日

さといものものにもの
サンマのおろしに
17日
エネルギー 639kcal 塩分 2.1g

ナムル
ぶたキムチ
18日
エネルギー 604kcal 塩分 2.2g

ビーンズサラダ
グリーンポテト
19日
エネルギー 659kcal 塩分 2.6g

こまつなのごまあえ
カソオのにつけ
20日
エネルギー 608kcal 塩分 1.7g

ふりかえきゅうじつ
23日

こまつなのおかかあえ
とりてん
24日
エネルギー 610kcal 塩分 1.5g

フルーツポンチ
きのこスパゲティ
25日
エネルギー 583kcal 塩分 1.8g

ギョーザ
ちゅうかどんぶり
26日
エネルギー 615kcal 塩分 2.2g

きりぼしだいこんのうめあえ
あつあげのそぼろあんかけ
27日
エネルギー 592kcal 塩分 1.7g

カラフルサラダ
フライビーンズ
30日
エネルギー 689kcal 塩分 2.5g

8・9月
きだしょうがっこう

あじのたび
こんげつは『さいたまけん』

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

しっかり食べて健康な体と心を作ろう!