

月	火	水	木	金
* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海（川）でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油（キャノーラ油）は、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。	1 春巻 枝豆の塩ゆで 中華麺 醤油ラーメンのスープ	2 アセロラゼリー 豚肉と野菜の揚げ煮 麦ごはん 大根の味噌汁	3 ハンバーグのケチャップソースがけ コーンサラダ 食パン 冬瓜入りスープ	4 鯖の照り焼きたれがけ 小松菜のごま和え 麦ごはん 豆腐のすまし汁
7 豚肉の生姜炒め 野菜の煮浸し 麦ごはん なすの味噌汁	8 いい歯の日 子持ちシシャモの磯辺揚げ（2尾） さんぴらごぼう うどん 卵とじうどんのつゆ	9 エビシュウマイ（2個） ビビンバの具 麦ごはん わかめスープ	10 キーマカレー 切干大根サラダ 食パン コンソメスープ	11 ヨーグルト ツナとキャベツのソテー チキンライス ポテトコロッケ
14 厚揚げのおろしあんかけ ひじきの炒め煮 麦ごはん キャベツの豚汁	15 ココアビーンズ グリーンサラダ ソフト麺 ツナトマトソース	16 豆乳プリン 八宝菜 麦ごはん 中華卵スープ	17 稲羽中学校のリクエスト 鶏肉のレモンソースがけ 海藻サラダ 米粉入りコッペパン クリームシチュー	18 食育の日 サンマの塩焼き 大根の煮物 麦ごはん 麩のすまし汁
21 敬老の日	22 休日	23 秋分の日	24 マーマレードチキン イタリアンサラダ 黒糖コッペパン ジュリエンスープ	25 お月見の献立 月見だんご 里芋の煮物 ひじきご飯 ニシンの竜田揚げ
28 オレンジ ウインナーと野菜のソテー 麦ごはん ハッシュドポーク	29 オムレツ ポテトサラダ 小型コッペパン 焼きそば	30 豚肉とごぼうのあんからめ 塩昆布和え 麦ごはん なめこの味噌汁	今月の岐阜県産食材 ほうれん草 厚揚げ 枝豆 小松菜 もやし 地場産物を使っています	

朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしよう！

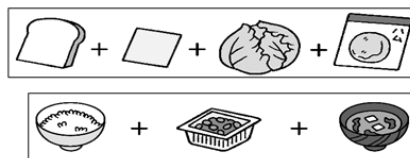
朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳にエネルギーが補給され、脳と体にスイッチが入ります。1日を元気にスタートするために、バランスのよい朝ごはんを食べましょう。



栄養バランスのよい朝ごはん作りのコツ

赤・黄・緑の食材をそろえることで栄養バランスのよい朝ごはんになります。パンの上にハムやチーズ、レタスをのせたり、ご飯に納豆や野菜の入ったみそ汁を組み合わせてたりすることで、赤・黄・緑の食材をそろえることができます。

ぜひ、家にある食材を組み合わせて朝ごはんを準備してみましょう。



朝ごはん作りに挑戦してみよう！

包丁や火を使わずに作ることができる簡単朝食レシピなどをロイロノートで紹介しています。

【レシピの場所】 資料箱→各務原市（先生・児童生徒）
→その他のお知らせ→食育教育

作った感想はこちらへ



今月の旬の食材

《トマト》

岐阜県の飛騨地方には、7月から11月に収穫される「飛騨トマト」があります。飛騨の涼しい山の地域で育てられ、昼と夜の気温の差が大きいことで甘みが強いトマトに育ちます。トマトには、ビタミンやリコピンなどの栄養が豊富に含まれており、風邪予防や美肌効果、生活習慣病予防に役立ちます。



《サンマ》

サンマは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚です。お腹は銀白色に輝き、刀のように細長い見た目が特徴です。9月から11月に獲れるサンマには脂がたっぷりのり美味しくなります。たんぱく質やDHA・EPAなどの成長期に必要な栄養が豊富に含まれています。

