



月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>目によい食べ物は？</p> <p>ビタミンA カロテン</p> <p>アントシアニン</p> <p>これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。</p> <p>うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など</p> <p>ブルーベリー、ぶどう、なすなど</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>5 後期始業式</p> <p>秋の幸カレー・牛乳</p> <p>野菜サラダ</p> <p>デザート</p> <p>福神漬け</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>6 おにぎりアクション</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>ちくわの二色揚げ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>大根と水菜のサラダ</p> <p>ごぼうのみそ汁</p> </div> </div>				
<p>9 スポーツの日</p>	<p>10</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>ゆで野菜</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>もずくのスープ デザート</p>	<p>11</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>鶏肉のマスタード焼き</p> <p>ほうれん草のソテー</p> <p>春雨サラダ</p> <p>豚汁</p>	<p>12</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>牛乳</p> <p>海藻サラダ</p> <p>かきたまスープ</p> <p>デザート</p>	<p>13</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>鶏肉とさつまいもの甘辛炒め</p> <p>小松菜のおひたし</p> <p>切り干し大根のみそ汁</p>
<p>16</p> <p>高菜ご飯・牛乳</p> <p>厚揚げの野菜あんかけ</p> <p>きゅうりの和え物</p> <p>コーンスープ</p>	<p>17</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>魚のチーズフライ</p> <p>ゆで野菜</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>たまねぎのみそ汁 果物</p>	<p>18</p> <p>中華丼</p> <p>牛乳</p> <p>手作りシュウマイ</p> <p>豆腐とわかめのスープ</p>	<p>19</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>ミートボールのトマト煮</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>20</p> <p>きつねうどん</p> <p>牛乳</p> <p>ゆかりご飯</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>デザート</p>
<p>23 生活体験発表会の振替休日</p>	<p>24</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>ツナサラダ</p> <p>中華スープ</p>	<p>25</p> <p>親子丼</p> <p>牛乳</p> <p>ひじき炒め</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>26</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>フライドポテト</p> <p>ナムル</p> <p>ビーフンスープ</p>	<p>27</p> <p>三色丼</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼうのアーモンド和え</p> <p>さつまいものみそ汁</p>
<p>30</p> <p>ご飯・牛乳</p> <p>魚のマヨネーズ焼き</p> <p>ゆで野菜</p> <p>里芋と大根のそぼろ煮</p> <p>ごぼうのみそ汁 ゼリー</p>	<p>31</p> <p>にんじんご飯・牛乳</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>パンプキンスープ</p>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 20px; margin-right: 20px;"> <p>10月10日は 目の愛護デー</p> </div> </div>		

今月の給食の目標は「**栄養と健康について知ろう**」です。

☆健康な体と心は栄養バランスのよい食事から

偏った食事や食生活は、体調不良や生活習慣病などの病気を招きます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくります！

○ 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を決まった時間にとることは生活リズムを整える上でも大切です。

まずは朝食をとること、給食を毎日きちんと食べることに気をつけてみましょう。