



今月の食育標語 優秀賞

朝・昼・ばん  
野菜を食べよう 元気のもと

学校給食で使われている  
岐阜県産農産物には、「学校  
給食地産地消推進事業」に  
より、岐阜県、可見市、JA  
中央会から一部補助を受け  
ています。

※都合により献立を変  
更することがあります。  
※牛乳は毎日つきます。  
◎学校配送  
①ドレッシング  
②卓上しょうゆ

毎日、元気に過ごすために気をつけましょう



【早寝、早起きをする】

夜ふかしは、朝寝坊の原因になります。早く寝て、体の疲れをとると、次の朝は、気分もスッキリ、早起きができます。



【朝の光をあびる】

朝、起きたら、外を見て、朝の光を浴びましょう。体内時計にスイッチが入り、気分良く、一日がスタートできます。



【朝ごはんを必ず食べる】

おかずのある朝ごはんを食べ、体や脳にエネルギーを補給しましょう。赤・黄色・緑、3つの色の栄養をそろえて食べましょう。



【適度に体を動かす】

熱中症に気をつけながら、適度に運動しましょう。体を動かすと、夜、よく眠ることができます。

しっかり手を洗って食べよう!



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。

9月おすすめ野菜料理

「かぼちゃ」9/15

かぼちゃコロッケ

かぼちゃコロッケの真ん中に岐阜県のマスコットキャラクターのミナモがついています。

13日(月)

◎マカロニサラダ



14日(火)

きりぼしだいこんとぶたにくのもの



15日(水)

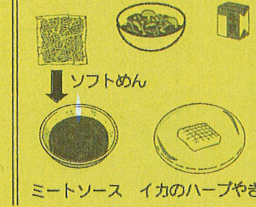
◎かいそうサラダ



野菜の日献立

16日(木)

◎グリーンサラダ



17日(金)

ピピンパぐ



20日(月)

敬老の日



21日(火)



お月見献立

22日(水)



兼山小リクエスト献立

23日(木)

秋分の日



24日(金)



中部中リクエスト献立

27日(月)



28日(火)



29日(水)



30日(木)



《今月のモリモリキング》  
◆可見市でとれた米「あさひの夢」  
27日(月)キムチチャーハン  
◆可見市の大豆で作った「みそ」  
22日(水) 可見のみそ汁  
◆可見市でとれた「里芋」  
21日(火) さといも汁

