

9月行事予定表

日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定
1	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動	ご飯 鯖の塩焼き マカロニサラダ けんちん汁 ジョアマスカット	683		16	土	休	み		
2	土	休	み			17	日	休	み		
3	日	休	み			18	月	休	み(敬老の日)		
4	月	PM 高津橋福祉センター清掃	三色丼 里芋とひじきの煮物 みそ汁 オレンジ	729		19	火		ご飯 和風ハンバーグ 青梗菜のニンニク炒め スープ もも缶	713	
5	火	AM 滝二除草	ご飯 鰯のから揚げ わかめサラダ 野菜スープ ジョアプレーン	719		20	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	ツナサンド ハムチーズサンド スープ パイン缶 選択(カフェオレORアップル)	694	保護者会
6	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	レーズンドッグ バターロール ミネストローネ アスパラとコーンのサラダ オレンジORアップル(ジュース選択)	727		21	木	AM 特別活動	ご飯 鯖とごぼうの梅煮 南瓜と昆布巻の煮物 みそ汁 キウイ・パイン缶	691	
7	木	AM 特別活動	ご飯 卵豆腐 豚肉と夏野菜の味噌炒め すまし汁 ジョアピーチ	707		22	金		ご飯 炒り豆腐 ほうれん草ともやしの和え物 すまし汁 牛乳	711	
8	金		ご飯 かに玉甘酢あんかけ ごぼうサラダ 青梗菜のスープ 牛乳	721		23	土	旅行② 香川 ことひら温泉の旅 *~1・5・6・7班~*			
9	土	旅行① 鳥取 Hawaii(羽合)の旅 *~2・3・4・8・9班~*				24	日	休	み		
10	日	休	み			25	月		かやくご飯 鯖の味噌焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 ジョアピーチ	753	
11	月		ご飯 サーモンピカタ 小松菜の胡麻和え コンソメスープ 牛乳	713		26	火	AM 滝二除草	ご飯 ささみのチーズスープ ポテトサラダ アイス風チョコ スープ (5班リクエストメニュー)	760	
12	火	AM 滝二除草	ご飯 八宝菜 さつま芋の甘辛煮 にら玉スープ ミルージュ	720		27	水	AM 特別活動 (リトミック)	五目ラーメン 半チャーハン シューマイ ジョアストロベリー	785	
13	水	AM 特別活動 (リトミック)	冷やしそうめん 南瓜のそぼろ煮 もも缶 ヤクルトカロリーーフーフ	693		28	木	AM 特別活動	ご飯 肉じゃが パンサンデー みそ汁 ジョアマスカット	699	
14	木	AM 特別活動	ご飯 コールスローサラダ チキンソテー(ソース選択) スープ パナナ	822		29	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動	ご飯 鯖のホイル焼き 金平ごぼう スープ 牛乳	738	
15	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動	ミートボールカレー 小松菜とハムのレモン和え フルーツヨーグルト	743		30	土	休	み		

まだまだ残暑厳しいですが、ここを乗り切つて秋の訪れを待ちましょう!!



■明石パピオスで2日(土)たこたこ祭りが行われます。

■鳥取 (羽合)の旅 8日(金)・9日(土)…2. 3. 4. 8. 9班

■香川 (琴平)の旅 22日(金)・23日(土)…1. 5. 6. 7班



★給食だより★

便秘を予防しよう!



便秘とは、「排便が1週間に3回未満の状態」と定義されています。便秘は食事量や水分量の不足、運動不足などが主な原因です。食事以外にも規則正しい生活と適度な運動を心がけましょう。



①水分は十分に摂る

起床時コップ1杯の水を飲むと、腸を刺激し排便を促す。

②食物繊維の多い食品を積極的に摂る

便を軟らかくし排便をスムーズにする。

野菜・海藻・豆類・きのこ類、中でも芋や南瓜はガスを発生させるので有効。

③油、香辛料を適度に摂る

油は腸内で潤滑油として働く。香辛料は腸を刺激する。

