

9月

【お米はすごい！】

新米の季節がやってきました。わたしたちの生活にかかせないお米には、たくさんの栄養がふくまれています。お茶わん一ぱい分（約150グラム）のごはんの中に、体や脳を動かすためのエネルギーとなる炭水化物、体をつくるために大切なたんぱく質、ひん血をふせぐ鉄分、つよいほねや歯をつくるカルシウムなど、みなさんの成長に大切なたくさんの栄養がふくまれています。お米ひとつぶひとつぶに感謝して、のこさずきれいに食べるようにしましょう！

栄養士 森合 まな

	月	火	水	木	金
1 Week	1	2	3	4	5
	あずき最中 快適野菜ゼリー	どうぶつえんゼリー ソフトサラダ	長野県産シャインマスカットゼリー 新潟仕込み 塩味	沖縄パイナップルゼリー スティックポテト のり塩	細切り芋けんぴ わんにゃんゼリー
2 Week	8	9	10	11	12
	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 ハッピーターンミニ4連	ふんわり名人きなこ餅 果汁100%スティックゼリー	塩羊かん テキサスコーンお好み焼	おしりたんていおしりラムネ 田舎のおかき 塩味	こんぶ梅 おにぎりせんべい銀しゃり
3 Week	15	16	17	18	19
	敬老の日	やさいのラムネ 堅あげポテトブッチ4うすしお味	いしやきいも かむおやつ ごま付きいりこ	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味&りんご味 ソフト豆もち	大入りきなこ棒 ハッピーターンミニスパイス4連
4 Week	22	23	24	25	26
	いちごマシュマロ 焼こあじ	秋分の日	ラムネいろいろ 三幸の揚せん薫るしお味	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩	森のくだもの屋さんスティックゼリー スティックポテトじゃがいもと塩
5 Week	29	30			
	あとちやいません ぶるりんゼリーピーチ	きなこ棒 さっぱり塩味			