



きゅうしょく 給食だより



れいわねん こうちそう
令和7年 好地荘

りっしゅう す あつ ひ つづ あき けはい かん たいちようかんり まいにち す
・立秋を過ぎても暑い日が続いています。秋の気配はまだ感じられませんが、体調管理をしながら毎日を通して

いきましょう。はや あつ やわ す あき く よ
いきましょう。早く暑さが和らぎ、過ごしやすい秋が来ると良いですね。



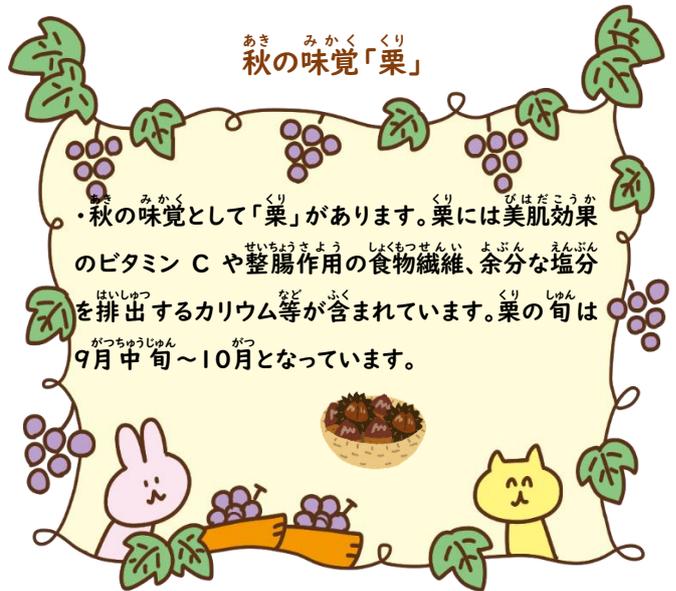
なつ つか のこ 夏の疲れ残っていませんか？

なつ あつ しょくよく すいみんぶそく からだ
・夏の暑さで食欲がなかったり、睡眠不足、体がだるいなど、
さまざま しょうじょう て
様々な症状が出ていませんか？いわゆる「夏バテ」の症状で
すが、あき になっても続いているようであれば自身の食生活を
みなお して みる ことが 大切です。ご飯をしっかりと食べています
か？お風呂には入っていますか？一日中ゴロゴロしていませ
んか？今一度振り返り、体中の疲れを残さないような食生活
をこころが けていきましょう。



あき みかく くり 秋の味覚「栗」

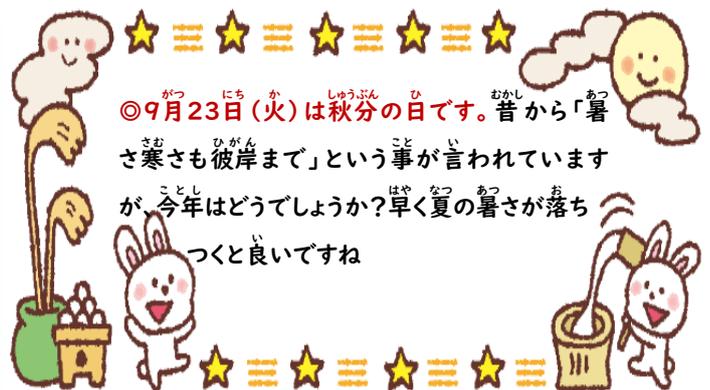
あき みかく くり
・秋の味覚として「栗」があります。栗には美肌効果
のビタミン C や整腸作用の食物繊維、余分な塩分
を排出するカリウム等が含まれています。栗の旬は
9月中旬～10月となっています。



◆ こんげつ きゅうしょくよてい ◆ ◆ 今月の給食予定 ◆

- ・9月5日(金) セレクトメニュー
A 三色丼 B 天津飯
- ・9月8日(月) 世界のご当地・アフリカ ガーナ編
ジョロフライス
- ・9月15日(月) 敬老の日献立
- ・9月16日(火) おかずセレクト
A 他人焼き B 揚げ餃子野菜あん

※3回目のセレクトは週間献立表にてお知らせいたしま
す。



◎9月23日(火)は秋分の日です。昔から「暑
さ寒さも彼岸まで」ということが言われています
が、今年はどうでしょうか？早く夏の暑さが落ち
つくと良いですね

◎ かんせんしやう ちゆうい ◎ ◎ 感染症に注意しましょう ◎

みなさん、かんせんしやう ぼうたいさく
・皆さん、感染症予防対策をしていますか？コロナだけではなく様々な
かんせんしやう けいこう
感染症が流行しはじめています。食事前や外出後の手洗い・うがいは
けいぞく
は継続していきましょう。