



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん 豆腐ステーキ (きのこあんかけ) あらめの炒め物 味噌汁	ごはん 肉じゃが 大根菜のごま和え すまし汁	ごはん 魚のにんにく醤油焼き おから 味噌汁	ごはん 高野のから揚げ 刻み昆布のサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉と キャベツのごまみそ炒め 結び昆布の煮物 すまし汁	焼き海苔おにぎり 鶏団子のみそ汁
小豆おにぎり いりこ・お茶	芋あんまんじゅう 昆布・お茶	きな粉団子 いりこ・お茶	小松菜としらすのおにぎり 切り干しハリハリ・お茶	大学芋 するめ・お茶	かぼちゃパン するめ・お茶
9	10	11	12	13	14
<b>スポーツの日</b> 	ごはん 厚揚げの煮物 キャベツと もやしのじゃこソテー 味噌汁	ごはん ごぼう入り鶏つくね 春雨の酢の物 煮豆 とろろ汁	<b>お弁当の日</b> 	ごはん 焼き魚 もやしのナムル ごぼうの煮物 秋のクリームスープ	わかめうどん さつま芋の煮物
	あらめおにぎり するめ・お茶	さつま芋のいが栗揚げ いりこ・お茶	芋ぜんざい するめ・お茶	カップ肉まん 昆布・お茶	レーズンパン するめ・お茶
16	17	18	19	20	21
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 すまし汁	ごはん 高野の中華炒め さつま芋のグリル焼き 味噌汁	ごはん いなりコロッケ 納豆和え 味噌汁	ごはん 魚のみそ焼き 干し大根の煮物 春雨スープ	ごはん 鶏肉の竜田焼き キャベツの浸し 人参の煮物 味噌汁	<b>うんどうかい</b> 
塩むすび 結び昆布・お茶	黒ごま団子 するめ・お茶	みそおにぎり 昆布・お茶	きなこ大豆 果物・お茶	ふかし芋 いりこ・お茶	
23	24	25	26	27	28
ごはん マーボー豆腐 切り干し中華サラダ 味噌汁	ごはん 手羽元の照り焼き 青菜の浸し 人参のおかか和え 味噌汁	ごはん さんまのかば焼き 根菜の煮物 すまし汁	【くま組 公開給食】 ごはん 魚のパン粉焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	炊き込みごはん がんもの煮物 もやしの酢の物 すまし汁	チャーハン 味噌汁
青のりおにぎり 昆布・お茶	マカロニきな粉 するめ・お茶	炒り玄米おにぎり いりこ・お茶	ジャムサンドパン 昆布・お茶	みそスコーン いりこ・お茶	コッパン するめ・お茶
30	31	<p><b>「腸」について知ろう!!</b> </p> <p>人間の身体には、もともと病気を防ぎ、治療する力（自己免疫力）が備わっています。この自己免疫力の60～80%は腸が担っています。</p> <p>健康な腸壁の内側は、粘膜で保護されており、栄養を取り込む役割をします。腸の保護機能が働いているので、病原菌は通過しないことが通常ですが、腸の働きが弱ってしまうと、病原菌が腸壁から体内に侵入し、病気を発症してしまいます。つまり、腸が元気＝病気を防ぐことにつながります。</p>			
ごはん 高野の煮物 刻み昆布の炒め物 すまし汁	ごはん 煮魚 ごぼうサラダ 小松菜の塩スープ				
焼き芋 昆布・お茶	さつま芋大福 いりこ・お茶				

## 毎日のみそ汁!! これで、腸内環境も改善されます

腸内環境の改善には、**発酵食品と食物繊維**が重要になります。その両方を同時に摂取できるのが、**みそ汁**です。みそは、日本が誇る発酵食品の一つで、抗酸化作用の成分や、ストレスを抑える効果のある成分もたくさん含まれています。

### ～ みそ汁 ここが良い!! ～

毎日みそと具材から健康効果が得られる

さまざまな栄養と、うま味成分がとれる

腸内環境を整える

具材の野菜が塩分過剰を抑える

どんな献立にも合い、毎日飽きずにとれる



身近な具材で手軽にできる

自律神経を整える

朝のみそ汁は体を温め、寝ている体を目覚めさせる。  
夜のみそ汁は、体を温め、疲れをとり、心身をリラックスさせる

#### 【発酵食品】

- ・みそ、しょうゆ、みりん、酢などの調味料
- ・かつお節 ・納豆 など

#### 【食物繊維が多く含まれる食材】

- ・海藻類 ・大豆 ・干し大根 ・さつま芋
- ・ごぼう ・きのこ類 など

#### \* 食品添加物の多いみそに注意して!!

みそは、生きた細菌が豊富に含まれた物を食べなければ健康効果は期待できません。発酵が活発に続いている手づくりみそが一番ですが、購入する場合は、食品表示を確認し、「大豆（遺伝子組み換えでない）、麴、塩」などのシンプルな原材料を使用したものを選びましょう。

【参考文献】

腸が変われば病気にならない