



# 献立だより

令和6年度

## 8月27日(火) 献立紹介

- ・豚しゃぶ
- ・五目煮
- ・千ゲン菜と揚げの煮びたし
- ・みそ汁



### 「夏バテには豚肉！」

暑い日が続いて、食欲が失われてしまったり、冷たいものを食べ過ぎてしまったりするとやすい夏バテ。そんな時には、豚肉がおすすめ。豚肉に含まれるビタミンB1がエネルギーを作り出す手助けをし、体をサポートします！エネルギーの源である白ご飯もしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

## 9月17日(火) 献立紹介

- ・照焼きハンバーグ
- ・鶏肉と里芋のごまみそ煮
- ・きな粉だんご
- ・すまし汁



### 「中秋の名月」

中秋の名月とは、むかしの暦で8月15日の夜に見える月のことを指しています。里芋をお供えて収穫のお祝いをしていたことから、「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれています。

