

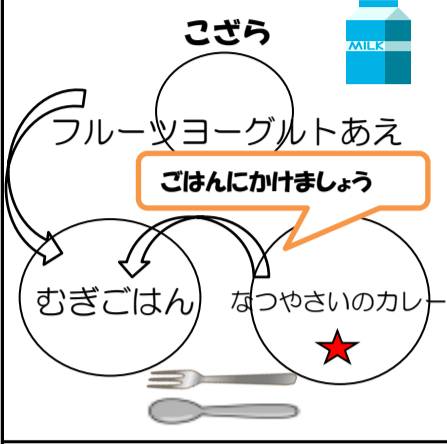
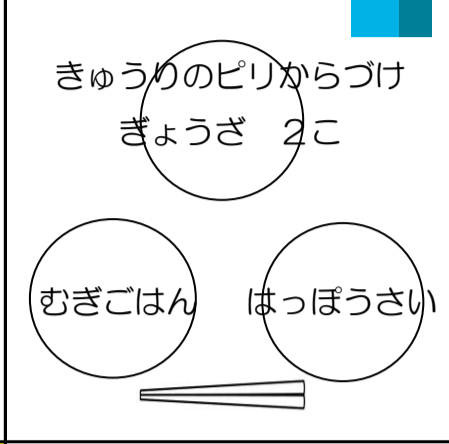
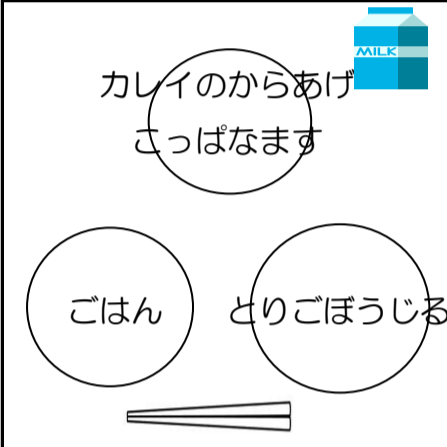
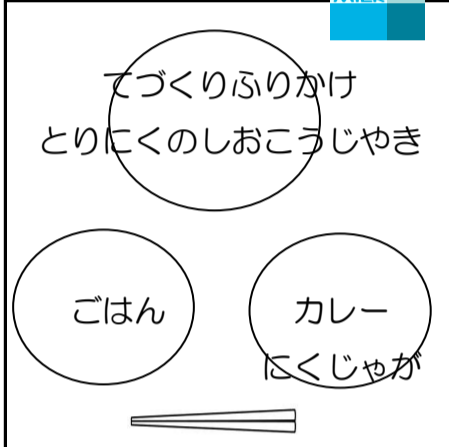
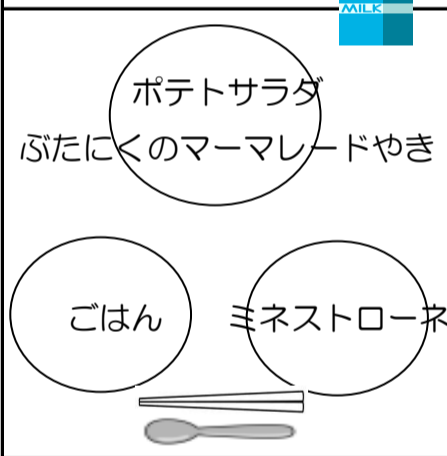
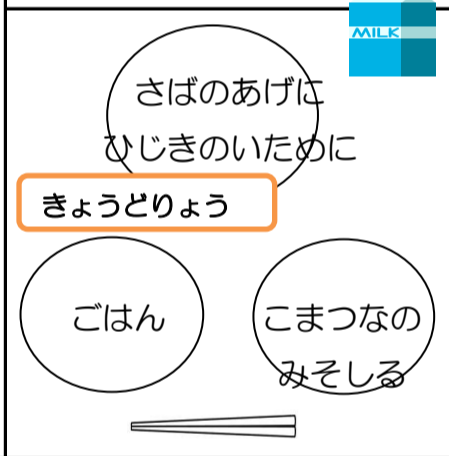
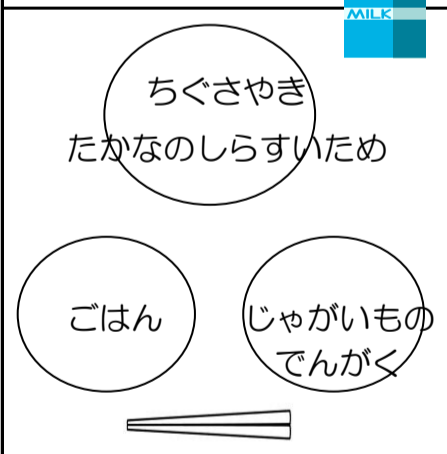
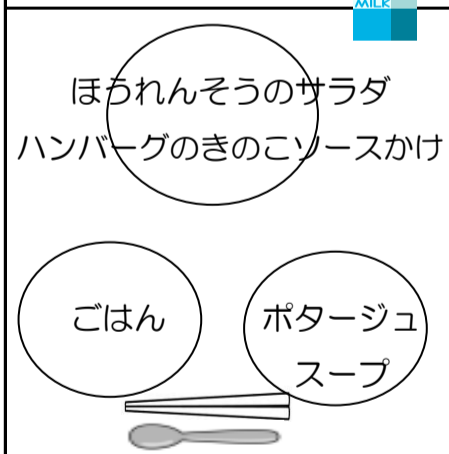
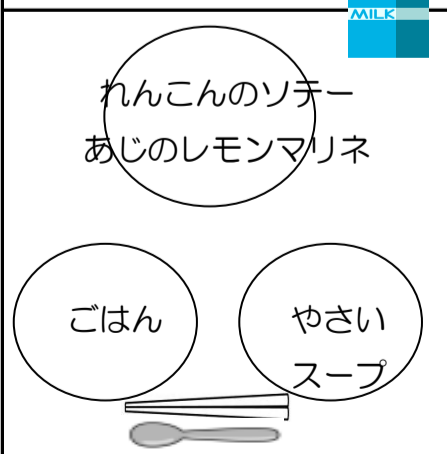
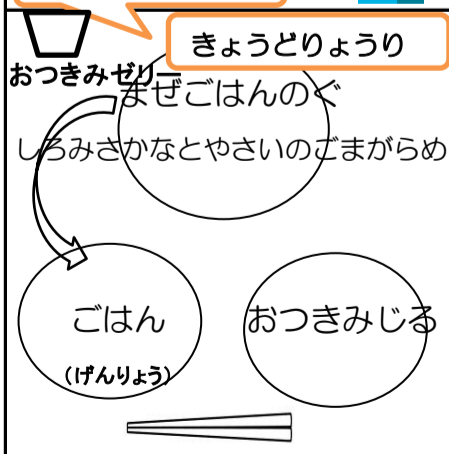
9月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

伊万里産のぶどうについて		栄養バランスを考えて食事をしよう	
<p>1日(金) ふるさと食材伊万里の日</p> <p>きよほう 小2こ ほうれんそうのごますあえ</p> <p>ごはん あつあげの ピリからに</p>	<p>今日から2学期の給食が始まりました。今日の給食のぶどうは、伊万里産の巨峰(きよほう)です。伊万里はぶどうの産地として有名です。旬のぶどうは色が濃く、表面に張りがあり、みずみずしいのが特ちょうです。ちなみに「巨峰」(きよほう)という名前は、日本で一番高い山の富士山(ふじさん)にちなんでつけられた名前です。日本で作られているぶどうの中では最も多く作られています。みなさんの地元伊万里で、大切に育てられた巨峰(きよほう)を味わって食べてくださいね。</p>	<p>8日(金)</p> <p>さんまのかぼすレモンに ほうれんそうのアーモンドあえ</p> <p>ごはん かぼちやの そばろに</p>	<p>私たちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素をとっています。私たちの体は自分が毎日食べた物からできているのです。健康な体をつくるためにも、栄養のバランスを考えて、いろいろな食品を組み合わせるように心がけましょう。給食でも、みなさんの健康を考えて、いろいろな食品が食べられるようにメニューを考えています。元気な体をつくるために好き嫌いせず、なんでも食べましょう。</p>
<p>4日(月)</p> <p>かぼちやのサラダ とりにくのチーズやき</p> <p>ゆかりむぎごはん とうにゆう スープ</p>	<p>豆乳について</p> <p>みなさん、豆乳はなにからできているか知っていますか?正解は「大豆」です。豆乳は大豆を水につけてすりつぶし、煮つめた汁を布でこしたものです。見た目は牛乳に似ていますが、味は大豆のしっかりとした風味があります。大豆は体をつくるもとになるたんぱく質が豊富で、他にも皮ふをじょうぶにするビタミンEもふくまれています。今日の給食は豆乳スープです。大豆の香りを感じながらいただきます。</p>	<p>11日(月)</p> <p>かぼちやのてんぷら にくみそどんのぐ ごはんにかけまじょう</p> <p>むぎごはん すましじる</p>	<p>塩分について</p> <p>みなさん、味の濃(こ)いものばかり食べたり、しょうゆやソース、ドレッシングをたくさんかけていませんか?味の濃(こ)いものばかり好んで食べていると、塩分をとりすぎてしまい、高血圧(こうけつあつ)などの生活習慣病(せいかつしゅうかんびょう)につながります。うす味でもおいしく食べられるようにするには、だしを上手に使うことがポイントです。今日のすましじるは、かつおとこんぶからしっかりとだしをとり、うす味でもおいしく食べられるように工夫しています。だしのうまみを感じることができましたか?</p>
<p>5日(火)</p> <p>いかの天ぷら きりぼしだいこんのふくめに きょうどりょうり</p> <p>ごはん なつやさいの みそじる</p>	<p>オクラについて</p> <p>今日の給食の夏野菜のみそじるには、オクラが入っています。みなさん気がつきましたか?オクラは夏野菜の一つです。オクラの特徴(とくちょう)といえば、ネバネバとしたねばりがあることです。このオクラのねばりは、体にとってもいい効果があります!胃腸を守る働きや、食べた物の消化を助ける働きがあります。この時期は、夏の暑さで胃腸が弱ってしまいがちですので、とてもぴったりの食べ物ですね。</p>	<p>12日(火)</p> <p>マカロニサラダ とりにくのピカタ</p> <p>ごはん モートボールの ケチャップに</p>	<p>マカロニについて</p> <p>今日の給食はマカロニサラダです。マカロニは、小麦粉を練って作られます。ゆでるともちもちとした食感おいしい食べ物です。今日の給食で使っているマカロニは細長い筒状(つつじょう)の形をしています。その他にも色んな形をしたものがあります。縄のようにねじれた形のものや、貝のような形をしたもの、リボンの形をしたものもあります。他にもどのような形をしたものがあるか探してみるのも面白いですね。</p>
<p>6日(水)</p> <p>☆ハッピーにんじん☆</p> <p>まめのサラダ さばのカレームエール</p> <p>ごはん ポテト スープ</p>	<p>豆について</p> <p>今日の豆のサラダには、何種類の豆が入っているかわかりますか?赤いんげん豆とひよこ豆、大豆の3種類の豆が入っています。赤いんげん豆には、おなかの調子をよくする食物せんいや体の疲(つか)れをとることを助けてくれるビタミンB1などの栄養がふくまれています。また、大豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄(てつ)などの体をつくるために大切な栄養がたくさんふくまれています。ひよこ豆はよく見ると形がひよこに似ていますね。豆が苦手な人も多いと思いますが、今日は栄養たっぷりの豆の一つでも頑張ってみてくださいね。</p>	<p>13日(水)</p> <p>キャベツとみかんのサラダ かぼちやとさつまいものコロッケ</p> <p>ごはん クリームスープ</p>	<p>食べ物の命について</p> <p>食事をするとき、食べ物の『いのち』について考えたことがありますか?肉や魚、野菜、果物にも命があるのです。それを、私たちは自分の『いのち』を守るためにいただいています。食べ物を残してすてることは、その『いのち』をむだにしたこととなります。また、世界の国々には、食べるものがなくて病気になったり、死んでしまう人が多くいることをわすれないでください。食べ物を毎日食べられることに感謝(かんしゃ)して、今日の給食も大切に食べましょう。</p>
<p>7日(木)</p> <p>ごはんのせまじょう</p> <p>キムタクチャーハンのぐ はるまき</p> <p>むぎごはん かにたま スープ</p>	<p>生活リズムを整えよう</p> <p>人の体には、「体内時計」という機能(きのう)があるのを知っていますか?体内時計の働きで、太陽がのぼっている間は元気に活動ができ、太陽がしずむと体が休めるようになっています。生活リズムを整えると、勉強にも集中でき、心も体も元気に過ごすことができます。夏休み明けでなんとなくやる気が出ない人は、この体内時計を正しく働かせることが大切です。そのためには、まず、早起きをしてカーテンを開け、しっかり太陽の光をあびることから始めてみましょう。</p>	<p>14日(木)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>いわしのうめに おかかあえ</p> <p>ごはん とうがんのみそじる</p>	<p>食事で水分補給を!</p> <p>まだまだ暑い日が続いていますね。みなさん、熱中症(ねっちゅうしょう)に気を付けていますか?熱中症(ねっちゅうしょう)は気温と湿度(しつど)が高い時に起こりやすく、体調が悪い時は注意が必要です。暑い場所で活動する時は、十分な休けいと水分補給(ほきゅう)をしましょう。今日のみそじるに使っている夏野菜の「とうがん」は、水分をたくさんふくんでいます。食事で水分をとることも大切です。給食をしっかり食べて、午後からの活動のために水分を補給(ほきゅう)しておきましょう。</p>

9月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

15日(金)	夏野菜について	25日(月)	麦について
<p>☆ハッピーにんじん☆</p>  <p>フルーツヨーグルトあえ ごはんにかけてみよう</p> <p>むぎごはん なつやさいのカレー</p>	<p>今日の給食は夏野菜カレーです。どんな夏野菜が入っているかわかりますか？正解は「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」の3つの夏野菜が入っています。どの夏野菜にも、夏の暑さで疲れたみなさんの体を元気にしてくれる栄養がたくさんふくまれています。まだまだ暑い日が続いています。夏休み明けの疲れが出ている人もいるのではないのでしょうか？今日の夏野菜カレーを食べて、しっかり栄養を補給(ほきゅう)しましょう！</p>	 <p>きゅうりのピリからづけ ぎょうざ 2こ</p> <p>むぎごはん はっぼうさい</p>	<p>今日の給食のご飯は、ゆかり麦ごはんです。ごはんに混ぜられている少し茶色をしたものがわかりますか？それが麦です。麦には大麦や小麦など色々な種類があり、すりつぶして粉にした小麦粉は、パンやめん類の材料になります。その他にも、麦茶やビール、みそなど麦から色々なものが作られます。給食でご飯に混ぜているのは、大麦です。大麦は、便秘を予防して、おなかの調子を整える働きのある食物せんいをたっぷりふくんであります。体にとてもいい麦ごはんです。</p>
<p>19日(火) 味めぐり給食(福井県)</p>  <p>カレーのからあげ そばなます</p> <p>ごはん とりごぼうじる</p>	<p>味めぐり給食 福井県</p> <p>今日の給食は、福井県の味めぐりです。『カレーのからあげ』と『こっばなます』を作りました。福井県ではカレーの漁が盛んで、10種類以上のカレーの仲間がとれます。『こっばなます』は、正月や冬の祝い事の際には欠かせない料理です。木をまさかりで切るときに出る木くすのことを「こっば」と呼び、食材を切った形が「こっば」に似ていることからこっばなますという名前がつけられました。味噌や練りからしを加えて味をつけているのがとくちょうです。福井県の味を味わって食べてくださいね。</p>	<p>26日(火)</p>  <p>てづくりふりかけ とりにくのしおこうじやき</p> <p>ごはん カレー にくじゃが</p>	<p>塩麴(しおこうじ)について</p> <p>今日のおかずの「とりにくのしおこうじやき」は、「しおこうじ」という調味料にとり肉をついてこんで焼いたものです。しおこうじにつけておむことで、肉がやわらかくなります。しおこうじの材料は、水、しお、米こうじです。この、米こうじにはこうじ菌(きん)という菌(きん)がついており、和食にかかせないみそやしょうゆなどの調味料を作るときにも大切な働きをしています。私たち日本人の食生活はこうじ菌(きん)に支えられています。</p>
<p>20日(水)</p>  <p>ポテトサラダ ぶたにくのマーマレードやき</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>	<p>マーマレードについて</p> <p>みなさん、マーマレードを知っていますか？オレンジや夏みかんなど、かんきつ類の果物を砂糖や水と一緒ににつめてつくる食べ物で、果物の皮が入っているのがポイントです。マーマレードはイギリスで昔から食べられている食べ物で、パンにぬったり、こう茶やお菓子、料理にも使われます。今日は豚肉をマーマレードが入ったたれに漬け込んでオープンでこんがり焼きました。お味はいかがですか？</p>	<p>27日(水)</p>  <p>さばのあげに ひじきのいために</p> <p>きょうどりょう</p> <p>ごはん こまつなの みそじる</p>	<p>郷土料理・ひじきのいためにについて</p> <p>今日の給食に、昔から伝わる「郷土(きょうど)料理」があります。どれかわかりますか？それは、「ひじきのいために」です。日本は海に囲まれているので、昔から海でとれるひじきやわかめなどの海そうをよく食べていました。ひじきには、骨や歯を強くするカルシウムや血をつくるもとになる鉄分が多くふくまれています。伊万里で昔から食べられている料理ですので、味をしっかりと覚えて、作れるようになってほしい料理です。</p>
<p>21日(木)</p>  <p>ちくさやき たかなのしらすいため</p> <p>ごはん じゃがいもの でんがく</p>	<p>みそについて</p> <p>みなさんは、みそのパワーを知っていますか？みそは大豆からできていて、大豆にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、私たちのからだをつくるもとになり、みなさんの成長には欠かせない栄養素(えいようそ)です。みそは大豆を食べやすい形にした消化・吸収しやすい、健康にいい食品です。今日のじゃがいものでんがくは、みそを使ってじゃがいもをにこんでいます。みそのパワーを体に取り入れましょう。</p>	<p>28日(木)</p>  <p>ほうれんそうのサラダ ハンバーグのきのこソースかけ</p> <p>ごはん ポタージュ スープ</p>	<p>朝ごはんについて</p> <p>今日、朝ごはんをしっかりと食べてきましたか？朝からだるい、集中力が低いという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳(のう)が刺激(しげき)を受けます。さらに胃腸(いちょう)が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんを元気に1日をスタートさせてきてください。給食は、お昼からの栄養補給(えいようほきゅう)です。残さず、しっかりと食べてお昼からもがんばりましょう。</p>
<p>22日(金)</p>  <p>れんこんのソテー あじのレモンマリネ</p> <p>ごはん やさい スープ</p>	<p>魚を食べよう！</p> <p>今日の給食は、あじのレモンマリネです。魚は骨があって食べにくいので、苦手な人も多いのではないのでしょうか？魚には体にいい栄養がたくさん含(ふく)まれています。今日のあじのように、皮の青い魚に含(ふく)まれているあぶらは、血管に脂肪がたまるようにする働きや、血液がドロドロになるのを防ぐ働きがあります。今日のあじは、小骨があります。骨がのどに引っかからないように、口に入れたらよく噛(か)んで、骨があたったら、出すようにしましょう。</p>	<p>29日(金)</p>  <p>ごはんをまぜましょう</p> <p>きょうどりょうり</p> <p>おつきみゼリー まぜごはんのぐ しろみさかなとやさいのごまがらめ</p> <p>ごはん おつきみじる (げんりょう)</p>	<p>お月見行事食</p> <p>今日、9月28日(金)は十五夜(じゅうごや)ということで、今日はお月見行事食です。白玉団子の入ったお月見汁に、お月見ゼリーをつけました。十五夜(じゅうごや)は一年の中で一番美しい満月と言われています。また、お月見団子やすずき、しゅうかくされた農作物などをおそなえして、秋のしゅうかくに感謝(かんしゃ)する日でもあります。今日の夜、空をながめるときれいな満月が見られるかもしれませんね。</p>