

月	火	水	木	金
<p>秋田県 「もう一皿野菜をプラス！」キャンペーン 秋田県では、県民の健康寿命延伸をめざし、8月31日～9月30日まで「もう一皿野菜をプラス！」キャンペーンを実施します。詳しい内容は、秋田県ウエブサイト「秋田健」をご覧ください。</p>   <p>秋田県健康づくり推進課</p>	<p>秋田県健康づくり情報サイト「秋田健」はこちら→</p> 	<p>ぎゅうにゅう まいにち <b>牛乳は毎日つきます</b></p> <p>ぶつし つごう <b>物資の都合により</b></p> <p>こんだて へんこう <b>献立が変更することがあります。</b></p> 	<p>8月24日 チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ</p>	<p>25日 ごはん あげぎょうざ ビーフンのごもくいため わかめスープ</p> <p>ビーフンは中国福建省や台湾などで古くから食べられ、中国語で「米粉(ミーフェン)」といい、名前の通り、お米から作られています。</p>
<p>28日 ゆかりごはん いわしのうめに くきわかめサラダ さやいんげんのみそしる</p>	<p>29日 せわりコッペパン けんさんウィンナー チリビーンズ きゃべつのミルクスープ</p>	<p>30日 ごはん イカクリスピー ツナあえ ぐだくさんみそしる</p>	<p>31日 なつやさいどん いそかあえ ゆうがおのスープ</p>	<p>9月1日 ごはん ポークシュウマイ チンジャオロース ちんげんさいのスープ</p>
<p>うめば きんにく 梅干しのすっぱさには、筋肉にたまった疲れをとる働きがあります。いわしの梅煮を食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！</p>	<p>きゅうしょくまえ てあら 給食前の手洗いを、しっかりとしていますか？きれいに手を洗った後は、どうしたらよいかも考えて行動してくださいね。</p>	<p>あたま がぼーっとするひと なんだか頭がぼーっとする人はいませんか？毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは、あたま からだ ちようめい 頭・体・腸の目覚ましスイッチ。</p>	<p>なつ やさい ひ 8月31日の「野菜の日」にちなみ、新鮮ななすやピーマン、夕顔など夏野菜を豊富に使いました。野菜のパワーをいただきましょう。</p>	<p>きゅうしょく とうばん 給食当番は、クラスみんなの給食を盛りつける、責任ある仕事です。爪は短くし、身支度を整え、手をしっかりと洗いましょう。</p>
<p>2日 (土) ごはん きんぴらにくだんご ゴーヤチャンプルー もずくのスープ</p>	<p>5日 プロバンスふうスパゲッティ チーズいりサラダ ブルーベリータルト</p>	<p>6日 ごはん しろみざかなのフライ じゃがいものきんぴら ほうれんそうのみそしる</p>	<p>7日 ごはん ぶたにくしょうがいため きりぼしのナムル きゃべつのみそしる</p>	<p>8日 わかめごはん あおじそいりつくね ごますあえ じゃがいものみそしる</p>
<p>ゴーヤはにがうりとも呼ばれます。名前の通り、苦みのある野菜ですが、下ごしらえなどによって食べやすくなります。</p>	<p>フランスの「パ」地方では、料理ににんにくやトマトをふんだんに使います。味付けは、オリーブオイルやハーブで香り豊かに仕上げます。</p>	<p>じゃが芋には、体の免疫力を高め、感染症予防に役立つビタミンCがたっぷりです。残さず食べましょう。</p>	<p>こまめに水分をとっていますか？大量に一気に飲むと、体内への吸収が追いつきません。喉が渇く前にこまめに水分補給を。</p>	<p>だ液(つば)は、食べ物の消化をよくしてくれるだけでなく、虫歯予防にも役立ちます。よく噛むとだ液がしっかりと出ます。</p>
<p>11日 ポークカレー ふくじんづけ あおじそサラダ</p>	<p>12日 まるパン Feチョコ ミートオムレツ ラタトゥイユ ABC スープ</p>	<p>13日 ごはん ぎょうざ マーボーなす ちゅうかスープ</p>	<p>14日 ごはん スパイシーチキン アスパラサラダ ぐだくさんみそしる</p>	<p>15日 ガパオライス はるさめスープ</p>
<p>おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりにくい栄養素を補う役割があります。</p>	<p>ラタトゥイユは南フランスの郷土料理。玉ねぎ、なす、ピーマン、トマトなどの夏野菜をオリーブ油・ニンニクで炒め野菜の水分で煮込みます。</p>	<p>なすの皮にはナスニンという栄養があります。なすは皮ごと食べるのがオススメです。今日はマーボーなすにしています。</p>	<p>調理員さんたちは安全でおいしい給食を作るため、すぐ気を付けています。皆さんも、手洗いをしっかりお願いします。</p>	<p>ガパオライスは鶏肉や豚肉のひき肉とタイのホーリーバジルや唐辛子・調味料と炒めたものをごはんといいただくタイ料理。</p>
<p>18日 敬老の日</p> <p>ながい ひみつ <b>長生きの秘密はまごわやさしい!?</b> 日本が長寿大国である秘密は、日本型食生活にあると言われています。その特徴は「まごわやさしい」食事です。さて、どんなものを食べているの</p> 	<p>19日 ☆食育の日 あんかけやきそば ごまドレサラダ とうふのスープ</p>	<p>20日 ごはん ささみフライ やさしいため なすのみそしる</p>	<p>21日 スタミナどん やさいのこんぶあえ だいこんのみそしる</p>	<p>22日 ごはん ショウロンポウ ごしきあえ ちゅうかコーンスープ</p>
<p>豆腐は大豆から作られる食品です。記憶力や集中力を高め、たんぱく質やカルシウムが入っています。</p>	<p>夏を代表するなすですが、一番おいしいのは肌寒さを感じられるようになる秋の時期です。食感が良く、味も凝縮されます。</p>	<p>大根の先端は辛みが強く、葉に近い方が辛みが少ないです。生で食べる大根おろしには、むいています。</p>	<p>コーンの黄色はカロテノイドという色素です。体の調子を整え、病気を予防する効果があります。</p>	
<p>25日 ハヤシライス ふくじんづけ フレンチサラダ</p>	<p>26日 まるパン かぼちゃチーズフライ まめまめサラダ ポトフ</p>	<p>27日 ☆まごわやさしい献立 ごはん いわしのレモンしょうゆに ひじきのいために とんじる</p> 	<p>28日 コーンピラフ チキンサラダ トマトスープ</p>	<p>29日 ごはん うさぎがたハンバーグ ごまサラダ いものこじる おつきみデザート</p> 
<p>涼しくなると、夏の疲れが一気に出ます。バランスのよい食事を取り、早寝早起きを心がけて、疲れに負けない体をつくりましょう</p>	<p>パンを食べるときは直接パンにさわります。食事の前の手洗いが重要です。手をよく清潔なハンカチも大切です。</p>	<p>和食は理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。さまざまな食材とだしなどのうま味を使うことも特徴です。</p>	<p>よくかんで食べないと、歯だけでなく、歯ぐきも弱くなります。スープや飲み物で食べ物に流し込む食べ方は控えましょう。</p>	<p>今日は「中秋の名月」です。十五夜とも呼ばれます。欠けたところのない満月の日は豊作を祈るお祭りでもあったそうです。</p>