

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</p> <p>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、秋田県ウェブサイト「秋田健」をご覧ください。</p>		<p>牛乳は毎日つきます</p> <p>物資の都合により献立が変更することがあります。</p>	<p>8月24日</p> <p>チキンカレー</p> <p>福神漬け</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>25日</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざ</p> <p>チンジャオロース</p> <p>わかめスープ</p>
<p>28日</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>茎わかめサラダ</p> <p>さやいんげんのみそ汁</p>	<p>29日</p> <p>背割りコッペパン</p> <p>県産ウィンナー</p> <p>チリピーンズ</p> <p>きゃべつのミルクスープ</p>	<p>30日</p> <p>ごはん</p> <p>いかクリスピー</p> <p>ツナ和え</p> <p>具だくさんみそ汁</p>	<p>31日</p> <p>夏野菜丼</p> <p>磯香和え</p> <p>夕顔のスープ</p>	<p>9月1日</p> <p>ごはん</p> <p>ポークシュウマイ</p> <p>ビーフソテー</p> <p>青梗菜のスープ</p>
<p>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、夏の疲れを吹き飛ばしましょう!</p>	<p>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>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、頭・体・腸の目覚ましスイッチ。</p>	<p>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用しました。野菜のパワーをいただきますよ。</p>	<p>ピーマ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>2日(土)</p> <p>ハヤシライス</p> <p>福神漬け</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>5日</p> <p>プロバンス風スパゲッティ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>マスカットゼリー</p>	<p>6日</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>じゃが芋のきんぴら</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉しょうが炒め</p> <p>切り干しのナムル</p> <p>きゃべつのみそ汁</p>	<p>8日</p> <p>わかめごはん</p> <p>青じそ入りつくね</p> <p>ごま酢和え</p> <p>じゃが芋のみそ汁</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>フランスのプロバンス地方では、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?大量に一気飲みすると、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</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>もずくスープ</p>	<p>12日</p> <p>まるばん</p> <p>オムレツ</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>ABCスープ</p>	<p>13日</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざ</p> <p>マーボーなす</p> <p>中華スープ</p>	<p>14日</p> <p>ごはん</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>具だくさんみそ汁</p>	<p>15日</p> <p>スタミナ丼</p> <p>野菜の浅漬け</p> <p>大根のみそ汁</p>
<p>運動した後は、筋肉を補強するために、糖質・たんぱく質やビタミンをとるようにしましょう。主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく。</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・コン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、すごく気を付けています。皆さんも、手洗いをしっかりとお願いします。</p>	<p>いよいよ秋季大会です。食事の仕方や日頃の生活習慣を見直し、体調を整えてベストを尽くしましょう。</p>
<p>18日敬老の日</p> <p>長生きの秘密はまごわやさしい!?</p> <p>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でしょうか?</p>	<p>9月30日(土)</p> <p>ポークカレー</p> <p>福神漬け</p> <p>青じそサラダ</p>	<p>20日</p> <p>ごはん</p> <p>ささみフライ</p> <p>野菜炒め</p> <p>なすのみそ汁</p>	<p>21日</p> <p>ガバオライス</p> <p>春雨サラダ</p>	<p>22日</p> <p>ごはん</p> <p>小籠包</p> <p>五色和え</p> <p>中華コーンスープ</p>
<p>25日</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>ごまドレサラダ</p> <p>豆腐のスープ</p>	<p>26日</p> <p>まるパン</p> <p>かぼちゃコロケ</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>ポトフ</p>	<p>27日 ☆まごわやさしい献立</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのレモン醤油煮</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>豚汁</p>	<p>28日</p> <p>コーンピラフ</p> <p>チキンサラダ</p> <p>トマトスープ</p>	<p>29日 ごはん</p> <p>うさぎ型ハンバーグ</p> <p>ごまサラダ</p> <p>いものこ汁</p> <p>お月見デザート</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で拭くことも大切です。</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。様々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を胃に流し込む食べ方は控えましょう。</p>	<p>今日は「中秋(ちゅうしゅう)の名月(めいげつ)」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>

マラソン大会 がんばろう

運動を支える栄養と休養

運動に使われたエネルギーを補給する。

たくさん運動したら十分休養を。運動と休養の“質”がいつも同じになるよう心がける。

体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。

休養(睡眠・ケア)

まごわやさしい食材とは?

ま...まめ

ご...ごまなど種実類

わ...わかめなどの海藻類

や...野菜

さ...魚

ひ...しいたけなどキノコ類

い...いも

正しく配膳クイズ

どこに何を並べるの?

1 主食(ごはんなど)

2 おかず

3 牛乳

4 汁物

5 牛乳

6 箸

デザート類

類一 類二 類三 類四 類五 類六