

9月 給食豆知識

中学校

1日 防災の日 9月1日は防災の日です。学校給食用の備蓄食のメニューです。災害が起きた時のために備えることは大切です。	2日 スポ食 骨を丈夫にしていける予防、貧血予防のメニューです。食事を考えてとるとパフォーマンスの向上につながります。	3日 じゃがいも 芋ですが、ビタミン C がたくさん含まれています。じゃがいもでんぷんにより加熱してもビタミン C は守られます。	4日 全会津駅伝大会 	5日 県音楽祭 
8日 えだまめ 大豆にも含まれるたんぱく質やカルシウム、鉄分などのミネラル、ビタミン B などの栄養があります。	9日 かみかみ よくかんで食べると体によい効果があるだけでなく、安全に食べることができます。意識してかんで食べましょう。	10日 奈良県 しょうゆ味の炊き込みごはんのことを色ごはんというそうです。奈良県は三輪そうめんも有名です。	11日 ヨーグルト 乳酸菌や発酵食品は腸の働きをよくする効果があります。腸が元気になると、免疫力もアップします。	12日 まごわやさしい 健康によいといわれる食材の頭文字をとった言葉です。この食材をそろえると栄養のバランスも整ってきます。
15日 敬老の日 	16日 スポ食 筋肉や脳のエネルギーのもとになるのが、ごはん、めん、芋などに含まれる糖質です。	17日 やきそば 中国の炒麺(チャオメン)がルーツといわれます。日本はご当地やきそばがあり、福島県は浪江焼きそばが有名です。	18日 カレー粉 カレー粉にはたくさんの香辛料が使われています。食欲増進やおなかを整える働きがあります。	19日 なんと かまぼこやなんとの練り製品は、たんぱく質が豊富で、日本人に不足しがちなカルシウムも含まれています。
22日 ぶた肉 ぶた肉は、ビタミン B1が多く含まれます。脳を働かせたり、疲れの回復を助けたりします。	23日 秋分の日 	24日 まんじゅうの天ぷら 会津の郷土料理で、昔はお供えして硬くなったまんじゅうを使ったそうです。食べ物を大切にする気持ちが込められています。	25日 とり肉 体をつくるもとのたんぱく質が含まれます。その他に、ビタミン A やビタミン B 群も含まれる食材です。	26日 イタリア イタリア料理のニョッキは、じゃがいもと小麦粉を混ぜてだんごにしたものです。今日は金山町特産赤カボチャで作りました。
29日 新潟県 きりざいは野菜を細かく切って合わせたもので納豆に混ぜて食べます。笹だんごは、新潟や山形や会津で食べられてきた和菓子です。	30日 ブロッコリー キャベツを改良して生まれた野菜です。免疫力をアップさせるビタミン C がキャベツの3倍も含まれます。			