

9月 給食豆知識

金山小学校

<p>2日 防災の日 <small>ぼうさい きゅうしよく</small> 9/1は防災の日です。給食<small>きゅうしよく</small> <small>よう びちくしよく かんづめ</small> 用の備蓄食と、缶詰のメニュー <small>さいがい お とき</small> ーです。災害が起きた時のた <small>そな たいせつ</small> めに備えることは大切です。</p>	<p>3日 スポ食こんだて <small>きょう ひんけつよ ぼう じきゅうりよく</small> 今日は貧血予防と持久力ア <small>しよくじ かんが</small> ップメニューです。食事<small>しよくじ</small>も考 <small>た</small> えて食べることで、パフォーマ <small>こうじよう</small> ンスの向上につながります。</p>	<p>4日 スポ食こんだて <small>きょう</small> 今日はスタミナアップメニュー <small>とうしつ しつ</small> です。糖質とたんぱく質の <small>えいよう どん</small> 栄養がしっかりとれる丼ぶり です。</p>	<p>5日 たまねぎ <small>たまねぎ ふく</small> たまねぎに含まれるアリシン <small>むす</small> はビタミン B1 と結びついて <small>こうか たか ひろう</small> 効果を高めてくれます。疲労 <small>かいふく やくだ</small> 回復に役立ちます。</p>	<p>6日 さつまいも <small>かわ</small> 皮にはアントシアニンという <small>せいぶん あかむらさきいろ</small> 成分が、赤紫色をしていま <small>きゅうしよく かわ よ あら</small> す。給食では皮も良く洗って <small>つか</small> 使っています。</p>
<p>9日 味めぐりこんだて <small>あおもりけん せいさん おお</small> 青森県の生産が多いホタテ <small>つか</small> やごぼうを使ったメニューで <small>しる つがるちほう</small> す。けの汁は津軽地方 <small>きょうじしよく きょうどりようり</small> 行事食であり郷土料理です。</p>	<p>10日 たまご <small>えいよう りょうしつ</small> たまごの栄養は良質なたんぱ <small>しつ</small> く質で、さらにビタミンC以外の <small>いがい</small> ビタミンやミネラルを全て含む <small>すべ ふく</small> 食材です。</p>	<p>11日 陸上記録会</p> 	<p>12日 陸上記録会 (予備日)</p> 	<p>13日 焼きそば <small>や ちゅうごく</small> 焼きそばのルーツは中国の <small>い</small> 炒麵(チャオメン)と言われま <small>とうちや</small> す。当地焼きそばではなみえ 焼そばが有名です。</p>
<p>16日 敬老の日</p> 	<p>17日 十五夜 <small>ことし きょう じゅうごや</small> 今年は今日が十五夜です。 <small>こめ みの いなほ</small> すすが、米が実った稲穂と <small>こめ ほうさく ねが</small> に似ているので、米の豊作を願 <small>い み こ</small> う意味が込められています。</p>	<p>18日 ホタテ <small>きょう くに</small> 今日と9日のホタテは、国か <small>ほじよ むしやうていきやう</small> らの補助で無償提供されたも <small>あおもりけん</small> のです。青森県のホタテを <small>ふくしまけんない かこう</small> 福島県内で加工しています。</p>	<p>19日 豆乳 <small>だいず しぼ えき</small> 大豆をすりつぶして絞った液 <small>こつ そ しやう せいかつ</small> です。骨粗しょう症や生活 <small>しゅうかんびやう よほう よ</small> 習慣病の予防に良いイソフラ <small>ふく</small> ボンが含まれています。</p>	<p>20日 まごわやさしい <small>けんこう しょくざい</small> 健康によいといわれる食材の <small>かしらもじ</small> 頭文字をとったものです。この <small>しょくざい えいよう</small> 食材をそろえると、栄養のバ <small>とどの</small> ランスも整ってきます。</p>
<p>23日 秋分の日 振替休日</p> 	<p>24日 カレー粉 <small>こ こうしんりやう つか</small> カレー粉は香辛料が使われ <small>しよくよくぞうしん せいちやう</small> ています。食欲増進や整腸 <small>さやう けんこう よ</small> 作用などがあり、健康に良い <small>い</small> と言われています。</p>	<p>25日 まんじゅうの天ぷら <small>あいづ きょうどりようり むかし</small> 会津の郷土料理で、昔はお <small>つか</small> 硬くなったまんじゅうを使った <small>た もの たいせつ</small> そうです。食べ物を大切にす <small>い み こ</small> る意味が込められています。</p>	<p>26日 ヨーグルト <small>ぎゆうにゆう にゆうさんきん ちから はっこう</small> 牛乳を乳酸菌の力で発酵さ <small>ちやうないかんきやう とどの</small> せたものです。腸内環境を整 <small>はたら</small> える働きがあります。</p>	<p>27日 かみかみこんだて <small>おくば じやうぶ</small> よくかむと奥歯が丈夫になり <small>ちから しゅうちゆうりよく</small> ます。かむ力は、集中力や <small>しゅんぱつりよく はつき</small> 瞬発力を発揮するために <small>じゅうやう やくわり</small> 重要な役割をしています。</p>
<p>30日 防災訓練の 振替休日</p> 				

