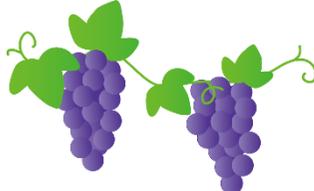


9月 給食豆知識

中学校

				<p>1日 防災の日 1923年9月1日に発生した関東大震災に由来しています。非常食や炊き出しをイメージしたメニューにしてみました。</p>
<p>4日 スポ食献立 駒澤大学陸上競技部のスポーツ応援レシピから、持久力アップと貧血予防のメニューを給食にアレンジしました。</p>	<p>5日 スポ食献立 スタミナをつけるだけでなく、骨を丈夫にしていけがを予防したり、勉強に集中する体力をつけたりできるメニューです。</p>	<p>6日 ナタデココ ココナッツ果汁に酢酸菌の一種である nata 菌を加えて発酵させた、東南アジアの伝統的な発酵食品です。</p>	<p>7日 全会津駅伝大会</p> 	<p>8日 全会津駅伝大会 予備日</p> 
<p>11日 かみかみ献立 よくかむと奥歯が丈夫になります。かみしめる力は、集中力や瞬発力を発揮するのに重要な役割があります。</p>	<p>12日 ブロccoli キャベツを改良して生まれた野菜です。かぜ等の病気にかかりにくくなるビタミンCがキャベツの3倍も含まれます。</p>	<p>13日 放射線教育</p> 	<p>14日 カリフラワー ブロッコリーの突然変異で生まれたそうです。キャベツの仲間です。つぼみを食べる野菜です。</p>	<p>15日 職業体験</p> 
<p>18日 敬老の日</p> 	<p>19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ものです。この食材をそろえると、栄養のバランスも整ってきます。</p>	<p>20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。</p>	<p>21日 赤カボチャ 金山町特産の赤カボチャは、ホクホクして、甘みが強いのが特徴です。味わって食べましょう。</p>	<p>22日 キムタク納豆 納豆とキムチは腸にとって最高の組み合わせです。腸内環境を整えると免疫力がアップします。</p>
<p>25日 秋野菜 旬にとれた野菜は栄養価が高く味も良いといわれています。季節を感じながら野菜も味わってほしいと思います。</p>	<p>26日 スラッピージョー パンにはさんで食べる料理です。具がこぼれ落ちることから「だらしない」の意味の名前が付けられたとされます。</p>	<p>27日 赤カボチャ 吊り下げ式で栽培されることで、色も形もまんべんなくきれいになります。太陽の光があたるとカロテンの含有量が増え、食べると免疫力が上がります。</p>	<p>28日 北海道 さけのちゃんちゃん焼きは、石狩地方が発祥といわれます。さけと野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。</p>	<p>29日 十五夜 今日が十五夜です。すすきは米が実った稲穂と似ていることから、米の豊作を願う意味が込められています。</p>

