

9月 給食豆知識

中学校

<p>2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と、缶詰を使ったメニューにしました。災害が起きた時のために備えておくことは大切です。</p>	<p>3日 スポ食こんだて 今日は貧血予防と持久力アップのメニューです。練習するだけでなく食事も考えて食べることで、パフォーマンスの向上につながります。</p>	<p>4日 スポ食こんだて 今日はスタミナアップと疲労回復のメニューです。糖質とたんぱく質をしっかりとれる井ぶりです。果物は疲労回復に役立ちます。</p>	<p>5日 全会津駅伝大会</p> 	<p>6日 全会津駅伝大会 (予備日)</p> 
<p>9日 味めぐりこんだて 今日は青森県の生産が多いホタテやごぼうを使ったメニューです。けの汁は津軽地方の小正月の行事食であり郷土料理です。</p>	<p>10日 県音楽祭</p> 	<p>11日 宿泊学習 ・ 修学旅行</p> 	<p>12日 宿泊学習 ・ 修学旅行</p>	<p>13日 焼きそば 焼きそばのルーツは中国の炒麵(チャオメン)と言われます。日本では様々なご当地焼きそばがあり、福島県ではなみえ焼きそばが有名です。</p>
<p>16日 敬老の日</p> 	<p>17日 十五夜 今年は今日が十五夜です。すすきが、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>	<p>18日 ホタテ 今日と9日のホタテは、^{ほんろ}販路^{かいたく}開拓を支援するため国からの補助で無償提供されたものです。青森県のホタテを福島県内で加工しています。</p>	<p>19日 豆乳 大豆をすりつぶして絞った液です。骨粗しょう症や生活習慣病の予防に良いとされるイソフラボンが含まれています。</p>	<p>20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>23日 秋分の日 振替休日</p> 	<p>24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。食欲増進や整腸作用などがあり、健康に良いと言われていています。</p>	<p>25日 まんじゅうの天ぷら 会津の郷土料理で、昔はお供え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>26日 ヨーグルト 牛乳を乳酸菌の力で発酵させたものです。腸内環境を整える働きがあります。</p>	<p>27日 かみかみこんだて 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ために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> 				