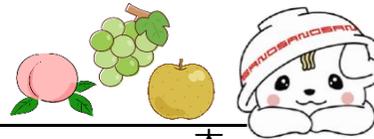


おいしいね!!



月	火	水	木	金
<p>1 生活のリズムをとりもどそう</p> <p>夏の暑さによる心や体の疲れを改善するには、食事と睡眠がカギです。早ね早起き、一日三食のバランスの良い食事をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p>2 ハッシュドポテト</p> <p>ハッシュには「細かく切る、刻む」という意味があります。細かく刻んで揚げたポテトをハッシュドポテト、薄くほそぎにしたり豚肉を煮込んだり料理を、細切りにした豚肉を煮込んだり料理を、ハッシュドポークといえます。</p>	<p>3 日本味めぐり～沖縄県～①</p> <p>日本味めぐりも残すところ4県になりました。順番でいくと沖縄県が真冬になってしまうため、暑さ厳しい9月に沖縄まで飛んでみたいと思います。</p> <p>(紙面下部★へつづく)</p>	<p>4 牛乳を飲もう</p> <p>牛乳に多く含まれるカルシウムは成長期の小中学生には欠かせない栄養素です。カルシウムには、骨を丈夫にし、背を伸ばす働きだけでなく、心をおだやかにする効果もあります。</p>	<p>5 さば</p> <p>煮ても焼いてもおいしいさばですが、脳の働きを良くし、記憶力をアップさせるDHAや、血液の流れを良くしてくれるEPAという、体によい脂がたくさん含まれています。</p>
<p>8 手洗いのポイント</p> <p>・石けんを泡立てて洗う</p> <p>・指の間、手首、指先、つめも洗う。</p> <p>・きれいなハンカチやタオルでふく。</p> <p>★給食の前や体育の後、トイレの後などは、必ず手を洗いましょう。</p>	<p>9 ミネストローネ</p> <p>ミネストローネとは、イタリア語で具たくさんという意味のスープです。イタリアでは具の野菜も季節や地方、家庭によって様々に、日本のみそ汁のような存在の家庭料理です。</p>	<p>10 大豆</p> <p>日本の食卓に欠かせない大豆は、栄養素が豊富です。しかし、大豆そのままでは消化吸収されにくいので、様々な食べ物に姿を変えています。大豆からできる食べ物を探してみましょう。</p>	<p>11 Q食クイズ (答えは紙面右下)</p> <p>夏の太陽を浴びておいしくなった夏野菜の代表であるトマトですが、豊富にふくまれている栄養素があります。それは、何でしょうか。</p> <p>①リコピン ②デコピン ③トマピン</p>	<p>12 心をこめてあいさつをしよう!</p> <p>食べ物を作ったり、運んだり、調理したり、食べるまでに関わる全てのひとたちや、命を与えてくれた動植物に感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうま」を言いましょう。</p>
<p>15</p> <p>敬老の日</p>	<p>16 Q食クイズ (答えは紙面右下)</p> <p>今日は、いちご味のミルクを生地にもせて作った新メニューのいちごミルクコッペパンです。次のうち、ミルクにないのは、どの味でしょうか。</p> <p>①コーヒー ②メロン ③レモン</p>	<p>17 いりどうふ</p> <p>いりどうふは、にんじんやたまねぎなどの野菜と、豚ひき肉、くずした豆腐を卵と一緒に炒め煮にして作ります。ほんのり甘くてやさしい味わいのおかずです。</p>	<p>18 栃木県産牛乳</p> <p>牛乳といえば、北海道のイメージですが、栃木県はそれに続く全国第2位の生産量をほこります。県北を中心に生産されていますが、佐野や足利など両毛地区の牛乳も給食に出ています。</p>	<p>19 しっかり食べて水分補給</p> <p>みなさんは、きちんと水分をとっていますか。水分は、飲み物からだけではなく、食事からも補給されます。食事をきちんと食べることで、栄養と水分をとることができます。</p>
<p>22 食品ロスを減らそう</p> <p>まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスを減らすために、給食時間には、みなさんができるだけ残さずに食べることです。</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24 もち麦ごはん</p> <p>給食のもち麦ごはんには、令和元年に登録された「もち箱香」という栃木県産の新しい品種の大麦が使われています。モチモチプチプチの食感で、食物せんいを豊富に含んでいます。</p>	<p>25 じゃがいも</p> <p>じゃがいもの主な成分は糖質で、頭や体を動かすエネルギーになります。その他にも、食物せんいや熱に強いビタミンCなども多く含まれています。給食でも登場回数の多い食べ物です。</p>	<p>26 はしを正しく持ちましょう</p> <p>はしは、正しく使えば食べ物をはさむだけではなく、切ったり、ほぐしたりさまざまなことができます。また、微妙な指の使い方や力加減を覚えることで手先が器用になります。</p>
<p>29 カラフルポンチ</p> <p>いちごやぶどう、もも、りんごなどの果物のゼリーと豆乳のゼリーをみかん缶、パイン缶と合わせました。夏の暑い日に、体も心も喜ぶ手作りの冷たいデザートです。</p>	<p>30 夏の疲れにビタミンB1</p> <p>夏の疲れが残っていませんか。豚肉に多く含まれるビタミンB1は体の疲れを回復してくれるはたらきがあります。給食で一番多く使われている肉、豚肉のブタミンパワーで元気をチャージ!!</p>	<p>(★3日の続き) 日本味めぐり～沖縄県～②</p> <p>美しい海に囲まれた大小の島々が点在する沖縄には、アメリカや中国などから影響を受けた食文化があります。タコライスやメキシコ風の「タコス」と「ライス」が合わさった沖縄のソウルフードで、調味して炒めたひき肉(タコミート)を、レタス、トマト、チーズなどと一緒にごはんの上にのせた料理です。給食ではレタスの代わりにキャベツのサラダをそえてみました。</p> <p>また、沖縄はもずくの生産量が日本一のため、汁物は「もずくとたまごのスープ」にしました。デザートは昔から島民に親しまれてきた柑橘類のシークワサー果汁を使った「シークワサータルト」にしました。</p>		