



月	火	水	木	金
<p>1 生活リズムを取り戻そう</p> <p>夏休みが終わり、今日からまた通常の生活に戻ります。暑さで疲れやすくなっていますので、早寝・早起き心がけ、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。</p>	<p>2 ぎょうざスープ</p> <p>豚肉やとり肉、キャベツ、ねぎなどで作ったあんを小麦粉の皮で包んだ小さなぎょうざを入れたスープです。もちもちした皮の食感を楽しみましょう。</p>	<p>3 枝豆</p> <p>大豆を成熟していないうちに収穫したものを枝豆といいます。枝豆は豆類ではなく野菜の仲間に分類されます。たんぱく質やビタミン、鉄などが豊富に含まれています。</p>	<p>4 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②へ続く)</p>	<p>5 食事のマナー</p> <p>マナーを守って食事をしていますか。他人に嫌な思いをさせないのが良いマナーです。ひじをつけて食べるのもマナー違反です。自分の食事をふり返ってみましょう。</p>
<p>8 中華うま煮</p> <p>うま煮とは、肉や野菜を甘辛く煮た煮もののことです。今日は豚肉やいか、えび、キャベツ、たけのこ、しいたけ、にんじん、チンゲン菜を使用し、中華風の味付けにしました。</p>	<p>9 ジャがいも</p> <p>じゃがいもには、ビタミンやカリウムが含まれています。とくに、ビタミンCが豊富で、フランスでは「大地のりんご」という意味で「ポム・ドゥ・ツール」と呼ばれています。</p>	<p>10 ミネストローネ</p> <p>ミネストローネはイタリアの代表的なスープです。使う材料に決まりはなく、地域や家庭によってさまざまなのださうです。今日は、ブロッコリーが入ったミネストローネです。</p>	<p>11 夏の疲れ</p> <p>夏バテしていませんか？ ごはんやパン、麺などの糖質や豚肉や納豆、豆腐などに含まれているビタミンB₁を食べると疲労回復に効果的です。積極的に摂りましょう。</p>	<p>12 給食クイズ</p> <p>給食のナポリタンは、お肉のくさみ消しとして、ある調味料を使っています。その調味料は、どれでしょう？ ①とうがらし ②カレー粉 ③しょうゆ ※正解は一番下にあります。</p>
<p>15 敬老の日</p>	<p>16 あじのいそかフライ</p> <p>あじに青のりを加えた衣をつけて、油で揚げました。青のりの風味が口いっぱいに広がります。今日は衣にしっかりと味がついているため、小袋ソースはつきません。</p>	<p>17 黒コッパン</p> <p>黒コッパンの甘さのひみつは、黒糖です。黒糖にはミネラルが豊富に含まれています。白い砂糖よりも甘みが強いので、いつもより甘いパンになります。味わってみましょう。</p>	<p>18 ほうれん草</p> <p>ほうれん草には、鉄分と葉酸が含まれています。葉酸には鉄分をからだに吸収されやすくする働きがあるので、貧血の予防に効果があります。積極的に食べましょう。</p>	<p>19 イタリアンドレッシング</p> <p>「イタリアン」とつくといタリアが発祥のように思われますが、イタリアンドレッシングは、アメリカ発祥のドレッシングです。ハーブやピーマンが入っているのが特徴です。</p>
<p>22 とり天ぷら</p> <p>今日のとり天ぷらは、塩や酒で下味をつけたとり肉に衣をつけて、油で揚げました。天丼のたれをつけて食べましょう。ごはんのにのせて、天丼にしてもいいですね。</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24 ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズはアメリカの郷土料理のひとつです。白いんげん豆を使うのが本来の作り方ですが、給食では食べやすいよう、大豆にしています。給食の定番メニューです。</p>	<p>25 いわし《鰯》</p> <p>いわしは6月～10月が旬の魚です。水揚げされるとすぐに死んでしまうような弱い魚だったことから、いわしと言っていたのがなまって、いわしと呼ばれるようになりました。</p>	<p>26 のり</p> <p>のりには、カルシウムや鉄、食物繊維が含まれています。今日は、のりを使ったチョレギサラダです。のりの香りを楽しみながら食べましょう。</p>
<p>29 しょうが</p> <p>しょうがにはからだの冷えをとる効果があります。暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物を多くとるとからだ冷えてしまいます。しょうがを食べながらからだを温めましょう。</p>	<p>30 ドライカレー</p> <p>カレーはインド発祥の料理ですが、ドライカレーは日本人が考えた料理だそうです。残暑が厳しく食欲も低下しがちです。スパイスの香りで食欲を刺激し、しっかり食べましょう。</p>	<p>(4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。タコライスにはメキシコ風の「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。また、沖縄はもずくの生産量が日本一のため、汁物はもずくと卵のスープにしました。デザートは、昔から県民に親しまれてきたかんきつ類のシークワサー果汁を使ったタルトです。</p>		

