




※給食中止のお知らせ…… 28日(金) 小学校(校外学習のため)

# 「まごはやさしい」は、まご(孫)にやさしい!

9月には、敬老の日があります。日本は、世界でも有数の長寿国で、伝統の和食文化の素晴らしさは、世界で注目を集めています。「まごはやさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れていってほしいです。

<p><b>まごわ (は) やさしい!</b></p> <p>日本の伝統食材</p>	<p><b>まめ(豆類)</b></p>  <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<p><b>ごま(種実類)</b></p>  <p>無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。</p>	<p><b>わ(は)かめ (海藻類)</b></p>  <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。</p>
<p><b>やさい (野菜類)</b></p>  <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるによりよいです。</p>	<p><b>さかな (魚類、小魚類)</b></p>  <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。</p>	<p><b>しいたけ (きのこ類)</b></p>  <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p><b>いも (いも類)</b></p>  <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいものヌルヌルも健康成分です。</p>

## ～ 今月の注目メニュー ～

- ☆地場産物を使った料理(7日)…鮎の塩焼きが登場します!
- ☆ハッピーバースデー給食(14日)…9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます! 今月はココアワッフルがつきます。
- ☆かみかみデー(18日)…かみごたえがあるカルシウム豊富な小えびのから揚げがです。
- ☆食育の日(19日)…香川県産の「なし(豊水)」が登場します!
- ☆彼岸にちなんだ献立(20日)…萩の花の色をイメージして作る「萩ごはん」が登場します♪
- ☆十五夜にちなんだ献立(25日)…手作りの豆腐団子が入った「豆腐団子汁」が登場します○

献立は、材料の都合により変更することがあります。



# 9月 給食だより

平成 26 年(2014年)  
水戸市立学校給食共同調理場



今月の給食目標  
生活のリズムを整えよう



楽しかった夏休みが終わって9月に入りましたが、暑い日はまだまだ続きます。この時期は、夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。

早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい生活をおくれるようにしましょう。

## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、時刻を知る手がかりがない場所で生活すると25時間周期で寝起きするといわれています。これは「体内時計」の働きによるものです。健康に生活するには、「体内時計」を24時間という一定のリズムに調整することが大切です。

この体内時計は、朝の太陽の光によって作り直されます。よって、毎朝決まった時間に太陽の光を浴びることで、体内時計を正常に動かすことができます。



## 生活リズムを整えるには？

体内時計を正常にし、生活リズムを整えるためには、次のようなことが大切です。

- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、外で体を動かす。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマートフォンなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時、部屋を暗くして寝る。

🌸🌸🌸🌸🌸 「9月8日」は十五夜です。🌸🌸🌸🌸🌸



月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前は、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

## 世界の料理【タイ】

ごはん 牛乳 春巻き 大根のサラダ クイッティオナム

タイ王国は、東南アジアにあり、東はカンボジア、北はラオス、西はミャンマーと接しています。首都はバンコクです。赤道から約30度に位置するタイは、熱帯モンスーン気候で、季節をおおまかに分けると、雨季・乾季・暑季に分けられます。タイ料理は中国・カンボジア・マレーシア・ラオス・ミャンマーなど周辺諸国の料理の影響を受けており、香辛料・香味野菜やハーブを多く使い、辛味・酸味・甘味などを多彩に組み合わせた味付けに特徴があります。

主食は米で、日本の米よりも細長いインディカ米が広く食べられています。タイの食事の基本は、ごはんにスープ、野菜炒め、肉料理など数品のおかずが一般的です。味付けにはナンプラーという魚から作られたしょうゆに似た調味料が使われます。タイの食堂には、砂糖・ナンプラー・唐辛子の調味汁・粉唐辛子を入れた容器のセットが必ず置かれ、料理を好みの味付けに整えてから食べるのが一般的です。



## 旬の食材を使った料理【イカ・ゴーヤ・枝豆】

ごはん 牛乳 イカの竜田揚げ ゴーヤチャンプルー 大根と油揚げのみそ汁

秋は「食欲の秋」といわれ、おいしい食材がたくさん出回ります。「イカ」は1年中食卓にのびりますが、旬は9月です。イカには、たくさんの種類があり、刺身やフライ、煮物など様々な調理法で楽しむことができます。

「ゴーヤ」は、にがうりやツルレイシとも呼ばれています。特有の苦みがありますが、この成分には胃の働きを良くし、食欲を増進させる効果があります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCはウイルスから体を守って、かぜなどをひきにくくしてくれる働きがあります。

「枝豆」は、熟して硬くなる前の未熟な大豆です。枝つきのさやに入った実を食べることから枝豆という名前がつけました。枝豆には、大豆と同じようにたくさんの栄養が含まれています。さらに、大豆にはないビタミンCも含まれています。

枝豆は、ゴーヤチャンプルーに入れてみました。秋の味覚を楽しみましょう。



日	曜日	主食	牛乳	おかず
3	月	ナン	○	キーマカレー1 アスパラとトマトのサラダ コンソメスープ1 ヨーグルト
4	火	キムチごはん	○	ナムル1 トック入りわかめスープ 冷凍みかん
5	水	レーズンパン	○	ソーセージとじゃがいもの煮こみ 野菜サラダ ココアビーンズ
6	木	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め 洋風かき玉汁 あさりの佃煮
7	金	ゆかりごはん	○	あゆの塩焼き 切り干し大根の酢の物 もずくのみそ汁 すだち
10	月	コッペパン	○	グリーンアスパラのキッシュ キャベツとベーコンのスープ オレンジフルーツポンチ
11	火	発芽玄米入りごはん	○	なす入りマーボー豆腐 もやし中華和え ミニトマト
12	水	小型ミルクパン	○	ソース焼きスパゲッティ1 海草サラダ アーモンド小煮干し ぶどう
13	木	麦入りごはん	○	いかのさらさあげ1 いそか和え 高野豆腐のたまごとじ1
14	金	チキンライス	○	ひじきサラダ ABCスープ ココアワッフル
18	火	深川どんぶり	○	小えびのからあげ きゅうりの土佐漬け ミックスナッツ
19	水	キャロットパン	○	鶏肉と豆のカレー煮 グリーンサラダ なし
20	木	萩ごはん1	○	さんまのかば焼き 野菜の昆布和え なすとそうめんのみそ汁
21	金	シーフードカレー	○	小魚サラダ りんご
25	火	わかめごはん	○	小あじの南蛮漬け1 きゅうりとたくあんのごまあえ 豆腐だんご汁
26	水	セルフドック	○	コールスローサラダ 冬瓜と肉団子のスープ バナナ
27	木	ごはん	○	魚の薬味ソースかけ ゆかり和え ひじきの五目煮1 のり佃煮
28	金	麦入りごはん	○	肉じゃが ツナとキャベツのからし和え 納豆