

# 給食だより9月

平成30年8月30日

東中学校 No. 5

養護教諭 室井祐美

## 夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日がつづきそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



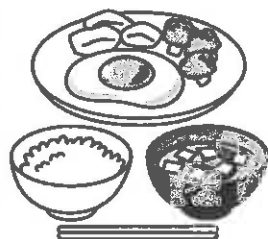
### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起き  
ましよう。朝の光を浴び  
ることで、セロトニンという  
脳内物質が分泌されて、脳  
と体を目覚めさせ、心の  
バランスを整えます。



### 決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である  
朝ごはんが重要です。主食・主  
菜・副菜がそろった朝ごはんを  
毎日食することで、勉強や運動  
への集中力が高まり、しっかり  
力を発揮することができますよ。



### ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必  
要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原  
因の一つと考えられています。意識して食事に取り  
入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分で  
ある「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

### ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、  
ねぎに含まれる  
「アリシン」と  
一緒にとると、  
効果がアップ！

今月は酢のお話

## 旬の食材

酢



発酵調味料のひとつである酢は料理に酸味（すっぱい味）をつけて食欲を増すとともに、かたい肉や魚の小骨を柔らかくしたり、保存性を高めたりするなどの効果があります。酒とともに古い歴史をもち、日本には4～5世紀ごろに中国から伝わりました。原材料に、大麦、小麦、トウモロコシなどの穀類を使った「穀物酢」、りんご、ぶどうなどの果物を使った「果実酢」のほか、人参、トマト、玉ねぎなどの野菜、さとうきび、はちみつなどを使った、様々な酢が作られています。

### 酢を使った料理いろいろ





# 9月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー 蛋白質	脂質 塩分	
3	月	ごはん	○	のっぺい汁 さんまのみそ煮 おひたし (ほうれん草)	牛乳 あぶらあげ さんま とり肉	ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にん じん しょうが だいこ	こめ さといも こんにやく 片栗粉	733	20	
4	火	くき わかめ ごはん	○	みそけんちん汁 五目厚焼たまご コロコロきゅうり チーズプリン	牛乳 あぶらあげ たまご	こんぶ だいこん ごぼ う ぶなしめじ ほうれ んそう ねぎ きゅうり にんじん	こめ こんにやく 酒	699	16.5	
5	水	セサミ トース ト	○	キャベツのスープ ほうれん草と豆のサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン パセリ フレーク ま め	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ホールコーン缶 もも缶 みかん 缶詰 パイン缶	食パン 砂糖 白すり胡麻 油	767	23.8	
6	木	全会津駅伝競走大会								
7	金	全会津駅伝競走大会 (予備日)								
10	月	ごはん	○	豆腐とわかめのスープ ユーリンチー 大根の中華サラダ	牛乳 とうふ とり 肉	にんじん もやし たけ のこ 干しいたけ チン ゲンサイ わかめ にん にく しょうが ねぎ	こめ 酒 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	752	22	
11	火	ごはん	○	豚汁 さばのごま味噌みそ焼き おかか和え	牛乳 ぶた肉 とう ふ サバ	にんじん だいこん ご ぼう ねぎ こまつな も やし	こめ じゃがいも 酒 砂糖 みりん 白すり胡麻 ごま	828	27.7	
12	水	きなこ揚 げパン	○	ミネストローネ グリーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 コッペパン きな粉 ベーコン	にんにく たまねぎ か ぼちゃ ホールコーン缶 キャベツ ダイストマト 缶 枝豆 きゅうり	コッペパン 油 砂 糖 じゃがいも マカ ロニ	819	26.5	
13	木	かおり ごはん	○	ポークシュウマイ 中華スープ キムチ漬け	牛乳 シューマイ	しそ キャベツ にんじ ん たけのこ 干しいた け もやし チンゲンサイ きゅうり	こめ ごま油 はるさ め 片栗粉	752	22.9	
14	金	ごはん	○	みそ汁 (きのこ) 豚肉の甘酢あんかけ ひじきの炒め煮	牛乳 とうふ ぶた 肉 とり肉 さつま あげ 大豆	にんじん ぶなしめじ えのきたけ なめこ ね ぎ しょうが たまねぎ 赤ピーマン ひじき	こめ じゃがいも 酒 片栗粉 油 砂糖 しらたき みりん ご ま	834	23	
16	月	敬老の日								
18	火	減量 ごはん	○	ツナコーンごはんの具 ポハイスープ かみかみサラダ 梨ゼリー	牛乳 ライトツナ ベーコン さきいか	ホールコーン缶 たまね ぎ にんじん ほうれん そう キャベツ きゅう り わかめ	こめ 砂糖 酒 じゃ がいも 白いり胡麻 油	716	20.1	
19	水	ごはん	○	さつま汁 さんまのかば焼き 浅漬け	牛乳 さんま	だいこん にんじん ね ぎ こまつな きゅうり	こめ さつまいも 油 みりん 砂糖 白いり胡麻	794	25.2	
20	木	枝豆 ごはん	○	里芋汁 焼きつくね ごま風味づけ	牛乳 とり肉	わかめ 枝豆 ごぼう ま いたけ だいこん にん じん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さといも こんに やく みりん 片栗粉 ごま油	690	14.5	
21	金	肉みそ ラーメン	○	さつま芋と小魚の揚げ煮 和風サラダ 月見だんご	牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 大豆	しょうが にんじん た まねぎ 干しいたけ キャベツ たけのこ ね ぎ ほうれんそう もや	中華めん 油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 さつまいも 白いり 胡麻 ごま油	992	22.1	
24	月	振替休日								
25	火	ごはん	○	みそ汁 (なめこ) 豚の生姜炒め おかか和え	牛乳 とうふ ぶた 肉 かつおぶし	なめこ だいこん にん じん ねぎ たまねぎ しょうが ピーマン も やし こまつな	こめ 油 砂糖 みり ん	697	16.1	
26	水	北会津新人戦								
27	木	ごはん	○	みそ汁 (にらたま) 鮭の照り焼 おひたし (ほうれん草)	牛乳 卵 さけ	たまねぎ にら わかめ しょうが ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも 砂 糖 酒 みりん	687	14	
28	月	ミート ソース スパゲティ	○	フレンチサラダ スイートポテト	牛乳 豚ひき肉 と りひき肉 チーズ	にんにく しょうが た まねぎ にんじん ダイ ストマト缶 キャベツ	ソフトめん 油 砂糖 さつまいも バター	931	25.9	
								32.6	5.88	

\*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。