



令和元年 8 月 3 0 日

給食だより 9 月

東中学校 No 5

養護教諭 喜古亜依

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
ましょう。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とる

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



豚肉



豆類



玄米など
未精製の
穀類

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



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



すし



酢の物



南蛮漬け



ピクルス



マリネ



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	
2	月	ごはん	○	すいとん汁 五目野菜肉団子 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 五目 野菜肉団子	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 枝豆 きゅうり キャ ベツ 海藻サラダ	こめ 酒 すいとん 油 三温糖 ごま	822 29.4	17.1 3.26	
3	火	ごはん	○	なすと薩摩芋のみそ汁 青のり小魚 豚肉のごまだれ焼き おひたし	牛乳 あぶらあげ ぶた肉 小魚大豆	なす たまねぎ にん じん ねぎ こまつな もやし	さつまいも 酒 み りん 三温糖 こめ 胡麻	793 32.9	24.2 2.64	
4	水	きなこ 揚げパン	○	ジュリアンスープ ブロッコリーのサラダ みかんゼリー	牛乳 きな粉 ベー コン ウインナー まぐろ	たまねぎ キャベツ 赤ビー マン にんにく たまねぎ ホールコーン ブロッコ リー	コッペパン 油 粉 糖 酒 じゃがいも みかんゼリー	781 24.9	27.6 3.29	
5				全会津駅伝大会						
6				全会津駅伝大会(予備日)						
9	月	ごはん	○	水ギョウザのスープ ホイコーロー ベビーパイン	牛乳 ギョウザ ぶた肉	にんじん もやし たけのこ 干しいたけ しょうが チン ゲンツァイ にんにく キャ ベツ	こめ ごま油 でん粉 油 三温糖	704 26	16.6 2.52	
10	火	ごはん	○	豚汁 さんまオレンジ煮 三色和え	牛乳 ぶた肉 とうふ さ んま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ 菊のり	酒 じゃがいも こめ 三温糖	767 30.9	21.5 2.33	
11	水	メンチカツ サンド	○	ボイルキャベツ トマトソース ベーコンときのこのスープ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン メンチ カツ	たまねぎ にんじん 干しい たけ ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム ぶどうゼ リー	パンズパン 酒 油 上 白糖 小麦粉	795 29	25.7 3.69	3年
12	木	ごはん	○	にらともやしのみそ汁 鶏肉の照り焼き りっちゃんサラダ	牛乳 とり肉 ロースハム	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン こ んぶ	こめ じゃがいも 三温 糖 酒 みりん 油	757 30.9	21.3 2.76	3年
13	金	ごはん	○	いものこ汁 鮭の塩焼き 和風サラダ お月見ゼリー	牛乳 ぶた肉 秋鮭 まぐ ろ缶詰	まいたけ だいこん ねぎ こまつな もやし ホール コーン つきこん	ごま油 三温糖 お月見 ゼリー こめ 酒 さと いも みりん お月見 ゼリー	661 34.6	12.7 2.52	3年
16	月			敬老の日						
17	火	ごはん	○	ふりかけ さつまい 豆腐の肉みそあん包み じゃこのサラダ	牛乳 豆腐の肉みそあん 包み ちりめん	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう ブロッコ リー ホールコーン キャベ ツ きょうな レモン汁	こめ さつまいも 油 三温糖	761 24.3	20.4 2.84	
18	水	シュガー トースト	○	秋のミネストローネ 小松菜サラダ チーズ	牛乳 ベーコン 大豆 ま ぐろ缶詰	にんにく たまねぎ にんじ ん エリンギ キャベツ ダ イストマト こまつな レモ ン汁	食パン バター 三温糖 さつまいも マカロニ 油	805 27.3	28.9 3.57	
19	木	ごはん	○	大根と青菜のみそ汁 さんまのかば焼き わかめ和え ぶどう	牛乳 とうふ さんま	だいこん ねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり わかめト ぶどう	こめ じゃがいも 油 みりん 三温糖 胡麻 ごま油	837 29.0	27.8 2.71	
20	金	スパゲティ ミートソース	○	シーザーサラダ スイートポテト	牛乳 豚ひき肉 ベーコン チーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん なす ダイス トマト キャベツ	油 クルトン さつまい も バター 三温糖 ソ フトめん	1036 36.6	31.9 5.07	
23	月			秋分の日						
24	火	ごはん	○	豆腐とわかめのスープ 豚のチンジャオロースー みたらし団子	牛乳 とうふ ぶた肉 み たらし団子	にんじん もやし たけのこ 干しいたけ チンゲンツァ イ わかめ にんにく しょう が	こめ 酒 油 三温糖 で ん粉	773 28.5	15.1 3.10	
25	水			北会津中体連新人総合大会 1日目						
26	木			北会津中体連新人総合大会 (予備日)						
27	金	ちゃんぽん めん	○	かおり和え 鬼まんじゅう	牛乳 ぶた肉 なんと い か	にんにく しょうが もやし にんじん きくらげ 干しい たけ たけのこ キャベツ	中華めん ごま油 酒 でん粉 鬼まんじゅう	771 30.2	12.7 3.68	
30	月			繰り替え休日						

*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。