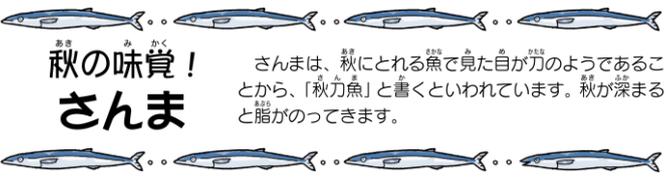


月		火		水		木		金				
献立	<p>9月1日は防災の日</p> <p>もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するのを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。</p> 			<p>1</p> <p>ごはん 牛乳 わかめのみそしる あじつきにくだんご だいこんのそぼろあんかけ</p>		<p>2</p> <p>ミニことうパン 牛乳 しょうゆラーメン はるまき ミニフィッシュ</p>		<p>3</p> <p>ごはん 牛乳 ぶたじる さばのおやき こまつなのなめだけあえ</p>				
	エネルギー				640kcal	830kcal	690kcal	900kcal	690kcal	900kcal		
あか				わかめ 肉団子 鶏肉 味噌 牛乳	豚肉 かまぼこ 香巻き ミニフィッシュ 牛乳	豚肉 豆腐 鯖 味噌 牛乳						
き				ごはん ジャガイモ 油	パン ラーメン 油	ごはん ジャガイモ つきこんにやく 油						
みどり				長ねぎ 大根 人参 葱 椎茸	メンマ 長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 もやし	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 もやし						
栄養メモ				大根を米のとぎ汁で下茹ですると、とぎ汁のでんぷんが大根の表面に吸着して、大根特有の臭みや苦味などのアク成分が取れて、食べやすくなります。	ミニフィッシュに使われているイワシの稚魚は、カルシウムが豊富に含まれています。	近年、鯖は、「関さば」（大分県大分市）「松輪さば」（神奈川県三浦市）のようにブランド化したさばが各地で登場しています。						
献立	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 けんちんじる チキンみそかつ ほうれんそうのごまあえ</p>		<p>7</p> <p>バターツイストパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ ハンバーグデミソース ブロッコリーと ツナのサラダ</p>		<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 こまつなのみそしる おやこどん やきプリンタルト</p>		<p>9</p> <p>ミニココアパン 牛乳 はくさいとはるまきのスープ スパゲッティミートソース むらさきいもチップス</p>		<p>10</p> <p>ごはん 牛乳 ポークカレー だいこんサラダ ふくじんづけ</p>			
エネルギー	670kcal	870kcal	640kcal	830kcal	700kcal	910kcal	600kcal	780kcal	720kcal	930kcal		
あか	油あげ 豆腐 チキンみそカツ 牛乳	牛乳 生クリーム ハンバーグ ツナ	鶏肉 なたと たまご 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	豚肉 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 ツナ						
き	ごはん こんにやく 油 ごま	パン パター 油	ごはん タルト	パン 春雨 パスタ オリーブ油 紫芋チップス	ごはん ジャガイモ パター 油							
みどり	人参 ごぼう 大根 いんげん 長ねぎ ほうれん草 もやし	南瓜 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 赤玉ねぎ コーン	小松菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ みつば 椎茸	白米 玉ねぎ 人参 長ねぎ トマト	ミニトーストとは、ホロホロに炒めたひき肉に野菜を加え、トマトケチャップを使用して味付けをして蒸込んだソースのことをいいます。	日本にカレーが伝わったのは、明治時代といわれています。この頃は、アメリカやヨーロッパなどの文化が積極的に日本に取り入れられた時代です。カレーはイギリスから伝えられたとされています。						
栄養メモ	けんちん汁は、鎌倉にある建長寺(けんちんしょうじ)が発祥とされています。豆腐と野菜を加えた精進の汁物が発祥になり、「建長寺汁」と呼ばれるようになったのが、「けんちん汁」になったとされています。	南瓜は、きゅうりなどと同じワリ科の仲間です。中を割ってみるとよくわかるように、でんぷん質が多くカロテンをはじめ、他の栄養素も豊富に含まれている野菜です。	卵の卵白は、水分とたんぱく質で構成されています。そのたんぱく質は、必須アミノ酸が多く含まれています。	ふどうの品種は、1万種を超えていて、世界中で最も多く栽培されているフルーツとされています。その原料はワタンの原料となりますが、日本では生食用品種として多く栽培されています。								
献立	<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのスープ ぶたにくとたまごの ちゅうかいため はるまきサラダ</p>		<p>14</p> <p>ソフトフランスパン 牛乳 ホワイトシチュー ぎゅうにくコロッケ(ソース) りんご</p>		<p>15</p> <p>ごはん 牛乳 さつまじる さくわのおやき ふくしまこんぶのさっぱりあえ</p>		<p>16</p> <p>ミニかぼちゃパン 牛乳 こんさいうどん ちくわのいそべあげ ぶどうゼリー</p>		<p>17</p> <p>くりごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる さんまのかつおぶしに こまつなのいそあえ</p>			
エネルギー	620kcal	800kcal	670kcal	870kcal	640kcal	830kcal	660kcal	860kcal	700kcal	910kcal		
あか	ベーコン 豚肉 卵 牛乳	鶏肉 脱脂粉乳 牛肉 牛乳	豚肉 豆腐 鯖 昆布 牛乳	豚肉 油揚げ なたと 竹輪 牛乳	油揚げ 秋刀魚 のり 牛乳							
き	ごはん 春雨 ごま油	パン ジャガイモ パター 油	ごはん さつま芋 こんにやく 油	パン うどん ゼリー 油	ごはん 栗							
みどり	白米 しめじ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり	人参 玉ねぎ コーン りんご	人参 長ねぎ ごぼう 白菜	大根 葱 人参 ほうれん草 長ねぎ 椎茸	ふき 長ねぎ 小松菜 もやし							
栄養メモ	日本人が豚肉を食べるようになったのは、19世紀になってからで、江戸や長崎など外国人の出入りが多い地域から始まったとされています。	りんごの甘みは、ショ糖、果糖、ブドウ糖などで、体内でエネルギーに変わります。酸味は、リンゴ酸で、疲労回復に役立ちます。	国内で獲れた天然のワタシは、準備時間や成熟度によって旬が異なります。旬に準ずるものをアキアジ、初夏に水揚げされるものをトキシラさらに成熟前の状態を捕獲されたものをケイジといえます。	ふどうの品種は、1万種を超えていて、世界中で最も多く栽培されているフルーツとされています。その原料はワタンの原料となりますが、日本では生食用品種として多く栽培されています。								
献立	<p>20</p> <p>敬者の日</p> <p>ごはん 牛乳 ことうパン やさいスープ とりにくのてりやき だいがくも 十五夜ゼリー</p>		<p>21</p> <p>ことうパン 牛乳 やさいスープ とりにくのてりやき だいがくも 十五夜ゼリー</p>		<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 だいこんのみそしる にくどうふ ごぼうサラダ あすき寒天ゼリー</p>		<p>23</p> <p>しゅうぶんの秋分の日</p> <p>ごはん 牛乳 くろまいごはん あきのやさいカレー ふくじんづけ</p>					
エネルギー	620kcal		810kcal		700kcal		910kcal		710kcal		920kcal	
あか	ベーコン 鶏肉 牛乳		わかめ 焼豆腐 豚肉 味噌 小豆 牛乳		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳							
き	パン さつま芋 ゼリー 油		ごはん 油 ごま マヨネーズ		ごはん パター							
みどり	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん		大根 小松菜 白菜 長ねぎ えのき ごぼう 人参		南瓜 しめじ 蓮根 人参 玉ねぎ りんご 福寿草							
栄養メモ	今日は十五夜です。十五夜は中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)ともいわれ「秋の真ん中に出る月」という意味があります。		今日は十五夜です。十五夜は中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)ともいわれ「秋の真ん中に出る月」という意味があります。		今日は、ホクレン農業協同組合連合会さんより、インゲン豆需要や外食需要の減少により、例年よりも豊富になった小豆を使った「小豆寒天ゼリー」をいただきました。感謝していただきます！		今日は、今旬の野菜をふんだんに使ったカレーです。野菜が苦手な人も、カレーに入っていると食べやすくて、気が付いたら全部食べれてしまうかもしれませんね！					
献立	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 ほうれん草のみそしる ごもくたまごやき なすのオイスターいため</p>		<p>28</p> <p>ツイストパン 牛乳 はくさいとにくだんごのスープ チーズコロッケ(ソース) ミックスビーンズサラダ</p>		<p>29</p> <p>ごはん 牛乳 くたくさんつみれじる ぶたヒレかつ(ソース) キャベツとちくわのあえもの</p>		<p>30</p> <p>バターロールパン 牛乳 ココロやさいのスープ チキンときのこのクリーム ペンネスパゲッティ おさつスティック</p>		<p>今月の福島町の食材</p> <p>じゃがいも しいたけ くらまい こんぶ</p>			
エネルギー	600kcal	780kcal	620kcal	810kcal	620kcal	810kcal	650kcal	850kcal				
あか	油揚げ 卵焼き 豚肉 味噌 牛乳	大豆 肉団子 チーズ 牛乳	豆腐 油揚げ 豆腐 豚ヒレカツ 竹輪 牛乳	ウィンナー 鶏肉 牛乳								
き	ごはん ジャガイモ 油	パン 春雨 コロッケ 油	ごはん 油	パン パンズ オリーブ油 ホワイトルー 紫芋チップス								
みどり	ほうれん草 しめじ 茄子 ビーマン 人参	白米 人参 長ねぎ しめじ きゅうり コーン ビーマン	白菜 長ねぎ 水菜 椎茸 キャベツ	白米 人参 玉ねぎ コーン しめじ								
栄養メモ	なすの成分の90%は水分で、エネルギーは100gあたり22kcalと低カロリーな野菜です。なすの皮には、ポリフェノールの一種であるナスニンが含まれています。	チーズは、牛乳を原料とした発酵乳製品であり、元の栄養価の高い牛乳とほぼ同じ栄養価が含まれます。	豚肉のヒレは、1頭につき2本しかとれない細長い赤身の部位を指します。豚肉の部位の中では、やわらかい部位でビタミンB1も豊富に含まれています。	ペンネは、ショートパスタともいわれます。ペンネという言葉は、イタリア語で「ペン」の複数形を表し、先端を斜めにカットしたように尖った形状が特徴です。								

秋の味覚！さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂ののってきます。



敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。



9月 食育だより



まだまだ残暑が残っていますが朝晩の気温は肌寒いほどになり、季節は少しずつ秋へと向かっていますね。秋は「食欲の秋」という言葉があるように、秋に旬を迎える食材が豊富です。今月も、秋の味覚を楽しみながら好き嫌いせずに食べましょう！

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう

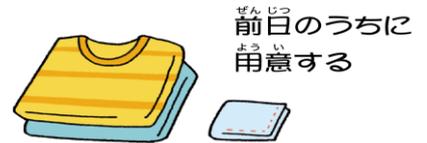


生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



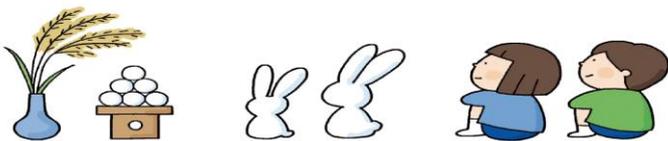
朝、太陽の光を浴びる



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくこと、朝の時間に余裕が持てます。

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



7つのご食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「ご食」があります。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること

孤食

1人で食べること

固食

同じものばかり食べる

個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと

濃食

濃い味つけのものばかり食べる

子食

子どもだけで食べる

粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる

クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいますが、おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいますが。