



1 (月)

献立名 ごはん、牛乳、スタミナ豚汁、  
さばしょうが煮、  
わかめときゅうりの酢（す）の物

## ●防災（ぼうさい）の日

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に関東大震災（かんとうだいしんさい）という大きな災害があったことから、災害に備え、どのように行動すればよいのかを改めて確かめて学ぶ機会（きかい）にしようと設けられています。

災害時の生活を考えるには、電気・ガス・水道が使えない状況を想定することが大切です。そういった状況では、常温で一定期間保管ができ、調理の手間が少ない食品が役に立ちます。

こうした食品は、使ったら買い足す「ローリングストック」という備え方がおすすめです。普段使うもので賞味期限の長い食材というと、たとえば、ツナ缶やくだもの缶などの缶づめ、レトルト食品、乾燥した野菜やわかめなどがあります。自分の家で「ローリングストック」できる食材があるか探してみましよう。



2 (火)

献立名 ごはん、牛乳、キーマカレー、  
カクテルゼリー入りフルーツポンチ、  
花野菜ソテー

## ●食中毒（しょくちゅうどく）に気をつけよう

食中毒とは、食中毒をおこすもととなる細菌（さいきん）やウイルスがついた食べものを食べることによって、おなかをこわしたり、発熱（はつねつ）したり、はきけなどの症状（しょうじょう）が出る病気のことです。原因によって、症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとてもこわい病気です。

細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは、気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。食中毒をおこす細菌は、土の中や水、人や動物の皮膚（ひふ）や腸（ちょう）の中にも存在していて、特別な菌というわけではありませんので、食品にさわるときは、しっかりと手を洗いましょう。また、食品や料理をあたたかい部屋に長い時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまうので、すぐに食べない時は、冷蔵庫で保管するようにしましょう。



3 (水)

献立名 ごはん、牛乳、もずくスープ、  
和風ビビンバ、いそはな卵巻、  
中学校のみ カシューナッツ

### ●もずく

今日は「もずく」に関するクイズを出します。

世界一多くもずくを生産している地域はどこでしょう。

- ①中国の四川省（しせんしょう）
- ②日本の沖縄県
- ③アメリカのハワイ

正解は②の「日本の沖縄県」です。

もずくなどの海そうを日本のように食用とする国は世界にも多くありません。ですから、日本で食べられるもずくの9割以上を生産している沖縄県が世界一です。もずくは、ヌルヌルした食感ですが、歯ごたえがあり、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富（ほうふ）です。

今日は、スープに入っています。食感や歯ごたえを感じながらいただきます。



4 (木)

献立名 みそラーメン、牛乳、かぼちゃコロッケ、  
カラフルサラダ、フレンチドレッシング

### ●夏バテを回復するには

9月になりましたが、なんとなくだるい、つかれやすいなど、体の調子がよくないという人はいませんか。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていると、食事のときに食欲（しょくよく）がなくなります。さらに、食欲がないからと、ごはんを食べないでいると、栄養（えいよう）がかたよって、体の調子が悪くなり、「夏バテ」になってしまいます。

夏バテを回復する効果があるのは、ぶた肉、大豆、うなぎ、ごまなどに多くふくまれるビタミンB1です。そして、これらといっしょに食べるとよいといわれているのが、にら、たまねぎ、にんにく、ねぎなどの香りが強い野菜です。

今日の「みそラーメン」には、ぶた肉、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、ごまが使われています。しっかり食べて、夏バテを回復しましょう。



5 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、チンゲンサイスープ、  
豆腐ハンバーグ、夏野菜のアラビアータ、  
中学校のみ バニラウエハース

### ●なす

今日は「なす」に関するクイズを出します。

アメリカのなすは、私たちが普段食べている「ある食べもの」に姿が似ています。では、その食べものとは、次のうちどれでしょう。

- ①卵      ②トマト      ③きゅうり

正解は①の「卵」です。

なすは英語で「エッグプラント」といい、見た目が丸くて白く、まるで卵に見えるという理由から名前がつけられたそうです。ぜひ写真も見てほしいので、調べてみてくださいね。

今日は、皮が紫色のなすを「夏野菜のアラビアータ」に使っています。野菜のおいしさを味わって食べましょう。



8 (月)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツとしめじのみそ汁、  
あじカツ、大根のそぼろ煮

### ●朝の太陽の光と朝ごはんで体内時計スイッチオン！

みなさんは、私たちの脳（のう）や体のいろいろな器官（きかん）に体内時計というものがあることを知っていますか？この体内時計は、毎日一定のリズムをきざんでいて、1日約25時間で一回りしています。ところが、1日は24時間なので、体内時計とずれが出てしまいます。このずれを直し、リズムをととのえるために必要なのが「朝の太陽の光」と「朝ごはん」です。

朝の太陽の光をあび、朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーがきちんと届き、体内のリズムがととのいます。1日を元気にスタートさせるために早起きをして太陽の光をあび、主食・汁もの・おかずがそろった朝ごはんをしっかりと食べましょう。



9 (火)

献立名 ごはん、牛乳、チゲ、肉しゅうまい、  
ごぼうとくきわかめの炒め物

### ●チゲ

今日の給食は、人気メニューのチゲです。

チゲは、キムチや豆腐、魚介類（ぎょかいるい）や肉などをだし汁で煮こんだ料理で、朝鮮半島（ちょうせんはんとう）のなべ料理のひとつです。

野菜やきのこなど、たくさんの食材を入れて作る料理なので、それぞれの食材からうま味が出ておいしいだけでなく、たくさんの栄養素（えいようそ）もとることができます。

給食のチゲは、小学生のみなさんにもおいしく食べてもらえるように、からさをおさえたやさしい味つけにしています。



10 (水)

献立名 ごはん、牛乳、せんべい汁、  
さばのみそ煮、野菜のあま酢（ず）和え

## ●きゅうり

きゅうりは、「世界一カロリーが少ない果実（かしつ）」としてギネス世界記録に登録されています。そのため、栄養価（えいようか）が低い野菜と思われがちですが、カロリーが低いでだけビタミンやミネラルといった栄養素もふくまれています。

きゅうりは全体の95パーセントが水分です。ほかにはカリウムが多く、余分（よぶん）な塩分を体の外に出すのを助けてくれます。また、利尿作用（りにょうさよう）があり、体の熱を水分といっしょに排出（はいしゅつ）することで、体温調節（たいおんちょうせつ）をするはたらきもあります。今日は「野菜のあま酢和え」に使っています。すっぱい味が苦手な人も、まずはひとくち食べてみましょう。



11 (木)

献立名 スープスパゲッティ、ジョア（マスカット）、  
オムレツ、ガルバンゾーとコーンのソテー

## ●スポーツと食事

みなさんは部活動や体育で体を動かしていますか？「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人も多いのではないのでしょうか。

みなさんは成長期の真っただ中です。体重が増えるのは、筋肉（きんにく）や骨（ほね）が作られるためです。それは「太る」こととはちがいます。スポーツをする人にとって、栄養（えいよう）バランスの良い食事は、しっかりとした体を作るために練習と同じくらい大切なものです。

給食は、主食・主菜・副菜・汁もの・乳製品（にゅうせいひん）など栄養バランスが考えられています。

日ごろからいろいろな食品を組み合わせることに意識（いしき）を向けてみましょう。



12 (金)

献立名 ごはん、牛乳、わかめとじゃがいものみそ汁、  
ぶた肉とさやいんげんのスタミナ炒め、  
いわしみぞれ煮

## ●さやいんげん

いんげんは南米が原産の野菜で、日本へは江戸時代に中国の禅僧（ぜんそう）である隠元（いんげん）によって伝えられたことから、「いんげんまめ」という名がついたと言われています。

未熟（みじゅく）な若いさやごと食べるのが「さやいんげん」で、豆が完熟（かんじゅく）すると「いんげん豆」となります。

さやいんげんは、「丸さや」とよばれるさやが筒状（つつじょう）の種類と、「平さや」とよばれるさやが平らな種類があります。

給食では、「平さや」を6月と7月にみそ汁に使いました。今日は「丸さや」で、ぶた肉やちくわといっしょに焼き肉のたれで炒めています。いつも給食を作ってくれている調理員さんと考えた料理です。

しっかり食べてスタミナをつけましょう。



16 (火)

献立名 ごはん、牛乳、親子煮、  
子持ちししゃもから揚げ、キャベツの炒め物

### ●「まごわ(は)やさしい」が合言葉

9月15日は「敬老の日」でした。日本には元気なおじいさん、おばあさんがいっぱいいます。ごはんを中心に、魚、野菜、海そうなどをよく食べる和食は、脳(のう)も体もいきいきと元気にさせ、長生きの秘訣(ひけつ)となる食事として、世界から注目されています。

「まごわ(は)やさしい」の合言葉で日本の伝統的な食べものを知りましょう。

「ま」：まめ類

「ご」：ごまなどの種実(しゅじつ)類

「わ」：わかめなどの海そう類

「や」：野菜

「さ」：魚などの魚介(ぎょかい)類

「し」：しいたけなどのきのこ類

「い」：いも類

これらの食べものを毎日の食事に取り入れていきましょう。



17 (水)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と油揚げのみそ汁、  
肉じゃが、にんじんみぞれ煮

### ●ばっかり食べ

みなさんは、「ばっかり食べ」をしていませんか？「ばっかり食べ」とは、ごはんばかり食べたり、おかずばかり食べたりと、一品ずつ食べる食べ方のことです。おかずを一品ずつ食べて、最後にごはんだけ食べている人もみかけます。「ばっかり食べ」をすると、食べている途中（とちゅう）でおなかがいっぱいになって、全部食べられなくなってしまうことがあります。

ごはんとおかずを交互（こうご）に食べることで、いろいろな味を楽しんだり、栄養素（えいようそ）をまんべんなく取り入れたりすることができます。

今日の給食時間は、自分の食べ方をふりかえってみましょう。



18 (木)

献立名 きのこあんかけうどん、牛乳、  
コーンフライ、にんじんしりしり

## ●きのこ

きのこは、木の根や、落ち葉が多く積もったところに生えることから、木の子どもという意味で「きのこ」とよばれるようになりました。また、しいたけは「椎（しい）」の木、えのきたけは「榎（えのき）」の木、まつたけは「松」の木などといったように、決まった木のそばに生えることから名前がついたきのこもあります。

きのこが木のそばに生えるのは、木から栄養（えいよう）をもらって大きく育つためなのですが、かれ葉や落ち葉などを分解（ぶんかい）して栄養のある土を作り出し、木の成長も助けています。

今日の「きのこあんかけうどん」には、干しいたけ、ぶなしめじ、が入っています。それぞれのきのこの味や食感（しょっかん）を楽しんでいただきましょう。



19 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、  
ポトフ、てり焼きチキン、ビーンズソテー、  
中学校のみ キャンディチーズ

## ●ポトフ

「ポトフ」は、フランス語で「火にかけたなべ」という意味で、「ポ・トオ・フウ」と発音するのが近いようです。肉やソーセージとにんじん、玉ねぎ、かぶ、セロリなどの野菜を大きめに切り、コトコトじっくり煮こんで作ります。味付けは塩とこしょうだけを使い、マスタードをそえて食べるそうです。野菜のうまみがたっぷり、体をポカポカとあたためてくれる料理です。

今日は、ウィンナーとじゃがいも、大根、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーを使って作りました。

野菜やウィンナーのうま味を味わいながらいただきます。



22 (月)

献立名 ごはん、牛乳、  
切り干し大根のみそ汁、  
キムチ炒め、いわし梅しょうゆ煮

## ●生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を予防しよう

運動不足や夜型の生活、かたよった食事などが原因となって、糖尿病（とうにょうびょう）や心臓病（しんぞうびょう）といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日ごろの生活習慣が原因で起こることが多いため、「生活習慣病」とよばれています。

体に良くない生活習慣を積み重ねていると、大人だけではなく、子どもでも生活習慣病になってしまいます。

生活習慣病を予防するためには、健康な今のうちから「適度な運動」、「規則正しい生活」、「栄養（えいよう）バランスの良い食事」を心がけ、身につけていきたいですね。



24 (水)

献立名 ごはん、牛乳、ポークカレー、  
ベジタブルソテー、ミニトマト

## ●野菜を食べよう

みなさんは、野菜が好きですか？給食では、毎日たくさんの野菜を使っています。それは、野菜が体の中で、次のようにさまざまなはたらきをしてくれるからです。

- ①食物繊維（しょくもつせんい）が多く、おなかのそうじをしてくれます。
- ②よくかんで食べると、歯のそうじをしてくれて、むし歯予防になります。
- ③皮膚（ひふ）や鼻（はな）、のどの粘膜（ねんまく）を強くし、かぜなどの病気にかかりにくくなります。

これらは、野菜のはたらきのほんの一部です。野菜の大切さを知り、苦手な人も少しずつ食べることにちょうせんしてみましよう。



25 (木)

献立名 じゃじゃめん、牛乳、春巻、  
ほうれん草とツナの煮びたし

## ●煮びたし

今日は「煮びたし」に関するクイズを出します。

「煮物」と「煮びたし」の作り方で、大きく違うのはどんなところでしょう。

- ①煮る時間
- ②使う水の量
- ③だしの種類

正解は①の「煮る時間」です。

一般的に煮びたしは、うす味の煮汁で、短い時間で煮て作ります。短時間でも味がしみこむような、なすやほうれん草、小松菜などの野菜、魚などの食材が使われます。一方（いっぽう）、煮物は、にんじんや大根などの根菜類（こんさいるい）やいも類などを、やわらかくなるまで長時間煮て作ることが多いです。

今日は、ほうれん草とツナの煮びたしです。家庭でも、自分の好きな食材を組み合わせで作ってみてはいかがですか。



26 (金)

献立名 ごはん、牛乳、にら豆腐汁、にしんみそ煮、  
切り干し大根のオイスターソース炒め、  
中学校のみ ミニようなしゼリー

## ●味わって食べよう

好きな味、苦手な味は人それぞれでちがいますが、その基本となるのは「5つの基本味（きほんみ）」といわれるものです。

「5つの基本味」とは、「あま味・塩味（えんみ）・酸味（さんみ）・苦味（にがみ）・うま味」の5つの味のことをいいます。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じ、味わいを楽しむことができます。

食べものを口に入れたら、舌（した）で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの温度やかたさなども意識（いしき）してみるといいですね。

今日の給食は、汁物がしょうゆ味、にしんはみそ味、炒め物はオイスターソース味です。いろいろな味を感じてみましょう。



29 (月)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と白菜のみそ汁、  
ごんざ、県産厚焼き卵、  
中学校のみ りんご

## ●ごんざ

今日のおかず「ごんざ」は、ある県の郷土（きょうど）料理ですが、なに県の料理だと思いますか。

- ①青森県      ②沖縄県      ③奈良県

正解は③の奈良県です。

ごんざという名前はあまり聞かない言葉ですが、ごった煮というよび方がだんだん変わり、ごんざになったようです。また、秋祭りのときにその土地の神様といっしょに食べるという意味があったという説もあります。

ごった煮というだけあって、じゃがいもや大根、生揚げなどいろいろな材料を使って作っています。いろいろな材料を煮こんで作るところは、八戸地方の郷土料理「煮こもり」と似ていますね。



30 (火)

献立名 ごはん、牛乳、なめこと豆腐のみそ汁、  
あじフライ、ほうれん草のおかか煮

あじフライは、骨（ほね）に気をつけて食べましょう。

## ●美しい食べ方で食べよう

食事のマナーは、スムーズに気持ちよく食事をすすめ、周りの人をいやな気持ちにさせないためにとっても大切なことです。食事をするときには、次のことに気をつけましょう。

### ①正しい姿勢（しせい）

つくえと体の間をこぶし1つ分あけ、背すじをのばしましょう。

### ②おわんを持って食べる

姿勢がよくなり、食べこぼしを防ぐこともできます。

### ③はしを正しく持つ

「つまむ」「切る」「すくう」など、はしをじょうずに使えるようになります。

毎日の食事で心がけ、身につけていきましょう。