



1 (水)

献立名     ごはん、牛乳、白菜と玉ねぎのみそ汁、  
ハンバーグ、野菜炒め

●白菜

今日の「白菜と玉ねぎのみそ汁」につかわれている白菜は、寒くなるこれからの時期が旬（しゅん）の野菜です。寒くなると凍（こお）らないように、光合成（こうごうせい）で作りに出したエネルギーを「糖（とう）」にかえて、葉に集めます。そのため冬の白菜は、甘みが強く、おいしくなります。

ときどき、葉に黒い点がある白菜を見かけます。これは、寒さや暑さ、肥料の量などの育った環境によるもので、「ポリフェノール」とよばれる色素（しきそ）などが集まってできたものです。病気ではないので、食べることができます。捨てずに料理に活用するとよいですね。



2 (木)

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ、

いわしのみそ煮、かぶときゅうりの酢のもの

## ●お米について考えよう

稲刈（いねか）りもそろそろ終わりですね。今日はお米のお話です。

お米は日本人の主食として2千年以上前から食べ続けられています。

お米は「稲（いね）」という植物からとれるのですが、どの部分か知っていますか？

答えは「種」です。稲も他の植物と同じように、芽が出て葉を増やし、花を咲（さ）かせ、実をつけて種を残します。わたしたちが普段（ふだん）食べているのは、稲が子孫（しそん）を残そうと一生けんめいがんばって作り出した種なのです。

まだ食べられるのに残していませんか？食べ終わったあとの食器にごはんつぶが残っていませんか？

大切なお米をむだにせず、食べるようにしましょう。



3 (金)

献立名      ちゃんこうどん、牛乳、  
野菜メンチカツ、煮こもり

## ●さつまいも

今日の煮こもりに使われているさつまいもは、17世紀ごろ中国から沖縄（おきなわ）と九州に伝わりました。江戸時代に農作物（のうさくもつ）が十分に実らず、食べものが足りなくなる「大飢饉（だいききん）」がおきました。そのときも長崎と薩摩（さつま）ではさつまいもを育てていたため被害（ひがい）が少なくすみ、それから各地へ広がりました。薩摩とは鹿児島島の昔の名前です。

生のさつまいもを切ると、白っぽい汁が出てきますが、これは「ヤラピン」という成分です。あまり聞きなれない名前ですね。ヤラピンは腸（ちょう）のはたらきをよくしてくれます。また、赤紫（あかむらさき）色の皮には体の老化（ろうか）をふせぐアントシアニンが多くふくまれています。

どちらも体にとってもうれしいはたらきですね。



7 (火)

献立名          ごはん、牛乳、いものこ汁、  
さばみぞれ煮、キャベツの彩り煮

## ●お月見

十五夜（じゅうごや）に関するクイズです。十五夜は別名「〇名月（めいげつ）」とよばれています。〇に入る食べものは何でしょう。

①芋（いも）      ②栗（くり）      ③蕪（かぶ）

答えは、①芋です。

旧暦（きゅうれき）の8月15日は、1年のうちで1番月がきれいな日とされ、「中秋（ちゅうしゅう）の名月」や「芋名月」とよんで、昔から月をながめて楽しむ習慣（しゅうかん）があります。今年の十五夜は10月6日でした。

お月見は、稲穂（いなほ）に見立てたすすきをかざったり、おだんごや収穫（しゅうかく）されたばかりの里いもをおそなえしたりして、収穫に感謝する行事でもあります。

里いもをつかった「いものこ汁」は十五夜にちなんだ料理です。自然の恵みに感謝したり、自然の美しさを大切にしたりする心を受けついでいきましょう。



8 (水)

献立名    コッペパン、ジョア、  
チンゲンサイとかぶのクリーム煮、  
オムレツ、ビーンズサラダ

## ●健康な体をつくろう

夜ふかしや、1日3回の食事をしっかり食べない生活をしていると、だるい、やる気や集中力が低下する、イライラして気持ちが落ち着かない、といったことがおこります。これは生活のリズムがくずれているためにおこることです。

生活リズムを整えるには、「早ね早起き」と「朝ごはんをしっかり食べる生活が続けること」が大切です。

また、食事、運動、すいみんの3つはどれもおろそかにできません。「よく食べ」「よく体を動かし」「よく眠る」ことでつかれが早く回復し、学習や運動に意欲（いよく）がわきます。

心も体も健康な自分を、自分自身で作っていきましょう。



9 (木)

献立名      ごはん、牛乳、小松菜と高野豆腐のみそ汁、  
和風コロッケ、きんぴらごぼう

## ●あぶら

炒めものや揚げものなどの料理をするときには「あぶら」が必要です。今日の和風コロッケもあぶらで揚げています。

あぶらにはエネルギーのもとになる「脂質（ししつ）」が多くふくまれています。少ない量でもエネルギーをたくさん作りだすことができる反面（はんめん）、とりすぎると脂肪（しぼう）として体に蓄（たくわ）えられ、肥満や生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を引き起こす原因になります。あぶらは炒めものや揚げものだけでなく、ドレッシングやマヨネーズ、スナック菓子（がし）やカップめんなどにもつかわれています。これらは目に見えにくいので、気づかないうちにとりすぎになっている可能性があります。あぶらは、とらないのではなく、とりすぎないことに注意しましょう。



10（金）

献立名 みそラーメン、牛乳、ほうれん草まんじゅう、  
さやいんげんの炒めもの、  
南郷産ブルーベリー大福

ブルーベリー大福は、少しずつよくかんで食べましょう。

## ●目の愛護（あいご）デー

10月10日は目の愛護デーです。最近はスマートフォンやパソコン、ゲームなどをする時間が長くなり、目をつかいすぎている人が多いといわれています。

つかれた目には、色のこい野菜やブルーベリーを食べるとよい効果があります。色のこい野菜は、目やのどの粘膜（ねんまく）を強くしたり、明るい場所や暗い場所で目の見え具合の調節をしたりしてくれます。ブルーベリーにふくまれている青紫（あおむらさき）の色素（しきそ）は視力の低下を防いで、目の機能（きのう）を高めるはたらきがあるといわれています。

今日は、南郷でとれたブルーベリーを使った大福です。大福の生地と、中のあんにブルーベリーが練りこんであります。甘ずっぱいブルーベリーの風味を味わいながらいただきます。





14 (火)

献立名 ごはん、牛乳、えのきたけのみそ汁、  
あじカツ、アスパラガスのごまあえ

## ●野菜の色

野菜は主にふくまれる栄養素のちがいで、「色のこい野菜」と「色のうすい野菜」にわけられます。

色のこい野菜には、にんじん、ほうれん草、小松菜、かぼちゃなどがあり、「カロテン」を多くふくんでいます。カロテンは体の中でビタミンAにかわり、目の健康を守ったり、皮膚（ひふ）や粘膜（ねんまく）を強くしたりします。色のうすい野菜のグループには、なす、きゅうり、白菜、キャベツ、もやしなどがあります。これらの野菜には「ビタミンC」が多く、病気への抵抗力（ていこうりょく）を高めたり、鉄の吸収（きゅうしゅう）をよくしたりします。ビタミンCは、体の細胞（さいぼう）をつなぐコラーゲンを作るために必要な栄養素でもあります。食べるときは、色のこい野菜と色のうすい野菜を組み合わせるようにしましょう。





15（水）

献立名      大麦ごはん、牛乳、ポークカレー、  
ブロッコリーのソテー、オレンジ

## ●給食のこんだて

みなさんがいつも食べている給食のこんだては次の5つのことに気を付けて考えています。

- ①成長期に必要な栄養（えいよう）や食品のバランスがかたよらないようにする。
- ②煮る、炒める、あえるなどのいろいろな調理方法と味つけにする。
- ③旬（しゅん）の食べものや、地域でとれる食べものを取り入れる。
- ④地域の伝統を知り、大切に作る心を育むために、郷土（きょうど）料理や行事食を取り入れる。
- ⑤安心安全な給食にする。

このように、こんだてはたくさんのことを考えて、おいしく食べてもらえるように心をこめて作っています。みなさんも自分の健康や、作ってくれた人のことを考えながらいただきますしょう。



16 (木)

献立名 ごはん、牛乳、四川風（しせんふう）スープ、  
ビビンバ、野菜のぽん酢あえ

## ●世界食料（しょくりょう）デー

10月16日は「世界食料デー」といって、国連が定めた世界の食料問題を考える日です。

世界中での大きな問題のひとつに「飢餓（きが）」があります。飢餓とは、栄養（えいよう）のある食べものを毎日十分に食べられないことです。世界ではすべての人が食べるのに十分な食べものが作られているのですが、約1割の人々は食べものが足りずに、栄養が不足している状態です。2030年までに世界のさまざまな問題を解決することを目指している「SDGs（エスディー・ジーズ）」でも、2番目に「飢餓をゼロに」という目標があります。

すべての人がいつでもどこにいても、安全で栄養のあるものを十分に食べられるように、自分にできることを考え、行動しましょう。



17 (金)

献立名 きのこあんかけうどん、牛乳、  
焼きいも、鉄火煮、ヨーグルト

## ●塩

塩は「塩化（えんか）ナトリウム」をおもな成分としています。  
体のなかでは「塩化物（えんかぶつ）イオン」と「ナトリウムイオン」にわかれ、健康を守るための大切なはたらきをします。

塩化物イオンは、胃酸（いさん）のもとになり、食べものを消化（しょうか）したり、体の中に入ってきた細菌（さいきん）をやっつけたりします。ナトリウムイオンは、体の水分のバランスをたもちます。また、体を動かすため、筋肉に命令（めいれい）するときにもつかわれます。このように、大切なはたらきをしてくれる「塩」ですが、多くとりすぎると高血圧（こうけつあつ）になるリスクが高まり、腎臓（じんぞう）にも負担（ふたん）をかけてしまいます。とりすぎには気をつけましょう。



20（月）

献立名 ごはん、牛乳、わかめとじゃがいものみそ汁、  
彩り野菜の肉だんご、炒りどり

## ●とり肉

今日は、とり肉についてのお話です。日本では、江戸時代（えどじだい）から、にわとりが育てられるようになりました。そのころは、卵をとることが主な目的で、とり肉として食べられることはほとんどありませんでした。とり肉が食べられるようになったのは、昭和になってからだそうです。

とり肉は、牛肉やぶた肉にくらべて脂肪（しぼう）が少なく、あっさりとしていて食べやすいのが特徴（とくちょう）です。いろいろな料理（りょうり）にあうので、給食でもよく登場しますね。



21 (火)

献立名 ごはん、牛乳、ワントンスープ、  
とりつくね、コーンサラダ

## ●調味料（ちょうみりょう）

料理に味をつけるのは、塩や砂糖（さとう）などの調味料です。

調味料にも私たちの体にとって大切な栄養素（えいようそ）が入っています。でも、とりすぎてしまうと、体の調子が悪くなってしまうこともあります。

給食では、調味料の使いすぎにも気をつけて、それぞれの食べもののおいしさを引き出せるような味付けを工夫（くふう）しながら作っています。みなさんにもその味付けを好きになってもらえたらうれしいです。



22 (水)

献立名      コッペパン、牛乳、ミネストローネ、  
チキンのオーブン焼き、野菜サラダ

## ●食事の後の過ごし方

食事をした後、みなさんはどのようにすごしていますか？

食後のおなかの中には、食べものがたくさんはいつて、いっぱいになっています。体は食べものを消化しようと、胃（い）や腸（ちょう）に血液を集めて、動きだします。このときに走ったり、体を激（はげ）しく動かしたりすると、血液が筋肉（きんにく）や脳（のう）にいつてしまい、胃や腸が貧血（ひんけつ）状態になってしまいます。そのため、おなかが痛（いた）くなったり、気分が悪くなったりしてしまうのです。

しっかり消化するためにも、食事の後は少しの間、静かにすごすようにしましょう。



23 (木)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツと豆腐のみそ汁、  
ほっけ塩焼き、長いものスタミナ炒め、  
りんご

ほっけ塩焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

## ●ほっけ

ほっけは、冷たい海水を好み、日本では北海道周辺でとれる魚です。最近、海水の温度が上がってきて、ほっけが住みづらい環境になり、漁獲量（ぎょかくりょう）が減ってきています。

ほっけは、漢字で「魚」へんに「花」と書きます。それは、卵からかえただけのほっけは青緑色をしていて、群れで泳ぐと花のように見えるからだそうです。

白身魚のなかまで、脂肪（しぼう）が少なめでくせがない魚です。大きな骨はとってありますが、小さい骨がついていることがあります。よく見て、よくかんでいただきます。





24 (金)

献立名      しょうゆラーメン、牛乳、  
春巻、みそおでん

## ● しょうゆ

しょうゆは、大豆、小麦、塩などの原料に麹菌（こうじきん）を加（くわ）え、発酵（はっこう）、熟成（じゅくせい）させてつくりま  
す。和食をはじめとする、多くの料理に欠かせない調味料で、「こい  
くち」や「うすくち」などさまざまな種類があります。

こいくちしょうゆは、こい赤茶色（あかちゃいろ）で香（かお）り  
が強いのが特徴（とくちょう）です。しょうゆの出荷量（しゅっかり  
ょう）の80パーセントをしめており、一般的（いっぱんてき）にし  
ょうゆといえば、こいくちしょうゆのことをさしています。うすくち  
しょうゆは、こいくちしょうゆに比べて色がうすく、食材の味や色を  
生かしたいときにつかいます。うすくちという名前から、塩分も少な  
いような感じがしますが、うすいのは色だけです。塩分はこいくちし  
ょうゆより高くなっているので、つかいすぎに注意しましょう。



27（月）

献立名     ごはん、牛乳、すまし汁、  
にんじんと煮、ぶた肉と生揚げのみそ炒め

## ●なぜ食べるのでしょうか？

わたしたちは、毎日いろいろな食べものを食べますが、なぜこんなに食べないといけないのでしょうか？「おなかがつくから」、「生きるため」、「食べることが好きだから」などたくさんの答えがありそうですね。わたしたちがいろいろな食べものを食べなければならない理由のひとつが「体は食べものでできている」からです。

人間の体は、食べものにふくまれる栄養素（えいようそ）で作られています。たとえば、血液や筋肉は魚や肉、卵、大豆などの「たんぱく質」を、骨や歯は牛乳や小魚、海そうなどに多くふくまれる「無機質（むきしつ）」を材料にしています。また、活動するためには、エネルギーのもとになる「炭水化物」などの栄養素が必要です。

自分の体は自分が食べたもので作られることを意識して、毎日の食事を大切に食べましょう。



28 (火)

献立名 大麦ごはん、牛乳、まりひめ牛のカレーライス、  
ウインナー、杏仁（あんじん）フルーツ

## ●カレー

日本で最初に家庭向けにカレーのレシピが発表されたのは、1872年（明治5年）で150年以上の歴史があります。

日本にカレーを伝えた国は次のうちどこでしょう。

- ①インド                      ②イギリス                      ③タイ

答えは、②のイギリスです。カレーが生まれたのはインドですが、日本にカレーを伝えたのはイギリスです。カレーは18世紀、インドからイギリスに伝わり、イギリスでカレー粉が開発され、イギリス独自（どくじ）のカレーが日本に伝わりました。また、日本もカレーを独自に改良し、現在のようにになりました。

今日は八戸市市川町で1頭1頭愛情（あいじょう）をこめて育てられた「毬姫牛（まりひめうし）」を使ったカレーライスです。生産者の方が「みなさんにおいしく食べてもらえたらうれしいです」とお話していました。八戸を代表する毬姫牛を感謝しながら味わっていただきましょう。



29（水）

献立名      ごはん、牛乳、にら豆腐汁、  
さばしょうがみそ漬け、にくなが煮

さばしょうがみそ漬けは、骨に気をつけて食べましょう。

### ●魚を食べよう

みなさんは魚が好きですか？魚には、体を作るはたらきのあるたんぱく質やしょうぶな骨を作るカルシウムなど体によい栄養素（えいようそ）がたくさんふくまれています。

特に魚のあぶらは、健康によいことで注目されています。あぶらにふくまれているドコサヘキサエン酸（さん）は、頭のはたらきをよくしてくれたり、エイコサペンタエン酸は血をさらさらにしてくれたりするはたらきがあります。

魚の栄養をたくさんとってほしいので、給食でも魚の献立を多く取り入れるようにしています。



30（木）

献立名 ごはん、牛乳、大根と油揚げのみそ汁、  
県産厚焼き卵、とり肉とごぼうのあまから煮

## ●食品ロス

世界で作られる食べもののうち、何%すてられているのでしょうか。

- ① 10%              ② 20%              ③ 40%

答えは、③40%です。

10月30日は「食品ロス削減（さくげん）の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。

食品ロスを減らすコツは、「買いものときは、食べきれる量を買う」「賞味期限（しょうみきげん）や消費期限（しょうひきげん）に気をつけて食べる」などがあります。みなさんが今すぐできることは、食べ残しを減らすことです。苦手（にがて）だから残しているもの、まだ食べられるのに残しているものはありませんか？食品ロスを減らすためにも、あとひとくちがんばってみましょう。



31（金）

献立名    けんちんきしめん、牛乳、かぼちゃコロッケ、  
ブロッコリーのおかかマヨあえ

## ●ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科の花野菜のひとつです。花野菜と聞くとモコモコした部分が花のようにみえますが、これは、つぼみのかたまりです。成長すると、菜の花に似た黄色い花がさきます。

アブラナ科の野菜には、ほかに小松菜やかぶ、白菜などがあります。野菜のすがたは、にていませんが、花を見るとよくにていて、同じ仲間の野菜だとわかります。

ブロッコリーには、かぜ予防に効果的（こうかてき）なビタミンC や病気の予防や皮膚（ひふ）や粘膜（ねんまく）を守るカロテンがふくまれています。おいしく味わいながら、健康な体作りに必要な栄養素（えいようそ）も取り入れていきましょう。