



1 (月)

献立名 ごはん、牛乳、とん汁、

いわし梅しょうゆ煮、切り干し大根の炒め物

●食育クイズ

暑い時期に食べると元気が出る食材として、よくとりあげられている「肉」は何でしょう。

- ①牛肉
- ②豚肉
- ③とり肉

答えは、②の豚肉です。

豚肉には、炭水化物（たんすいかぶつ）がエネルギーに代わるときに欠かせない、ビタミンB1（ビーワン）が豊富（ほうふ）に含まれています。ビタミンB1が不足するとなんとなくだるい、つかれやすいなど夏バテの症状（しょうじょう）がなかなか回復しません。夏休みにそうめんばかりとか、冷たいジュースやアイスばかり食べていた人は少し心配です。今日のとん汁のような豚肉と野菜もしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。



2 (火)

献立名 ごはん、牛乳、わかめスープ、
マーボー豆腐、二色酢の物

●酢（す）の力

給食では、酢を使った料理がときどき登場します。酢は、人間が作り出したもっとも古いはっこう調味料といわれています。日本では酢の物やおすし、漬物などに使われ、和食に欠かせない調味料のひとつとなっています。

酢は、食べ物をくさりにくくしたり、体のつかれをとってくれたりします。また、だえきの量をふやして消化（しょうか）を助けてくれるはたらきもあります。

今日は、大根とにんじんの酢の物です。酢のパワーを取り入れて、元気に過ごしましょう。



3 (水)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツとえのきたけのみそ汁、
さば塩焼き、肉じゃが

さば塩焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●防災（ぼうさい）の日

9月1日（ついたち）は防災の日でした。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、災害にそなえ、どのように行動すればよいのか、あらためて確かめて学ぶ機会にしようと設けられています。

今、家庭で使う食料品や生活必需品（ひつじゅひん）を日ごろから少し多めにそなえて、なくなったら買い足していく「ローリングストック」を実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄（にちじょうびちく）」の考え方がよびかけられています。

食料品では水のほかに缶づめ、レトルト食品、乾燥した野菜やわかめなど長く保存でき、調理が簡単なものも災害時には役に立ちます。日ごろから食べなれているもの、栄養のバランスも考えながら、食のそなえをしていきたいですね。



4 (木)

献立名 ごはん、牛乳、じゃがいもとたまねぎのみそ汁、
とうふハンバーグ、つきこんにゃくの炒め物

●みそ汁

和食の代表ともいえるみそ汁。そんなみそ汁が食卓（しょくたく）に登場したのは江戸（えど）時代といわれています。その前からみそはありましたが、そのころは調味料ではなく貴族（きそく）の間で、おかずとしてそのまま食べられていたそうです。

鎌倉（かまくら）時代にはみそをすりつぶして溶かしたものが武士の間で飲まれるようになり、これがみそ汁の原型（げんけい）になります。江戸時代に入り、しょみんの間でもみそ汁が広がっていきました。今では、日本人の食卓にかかせない存在となっています。

ふだん食べている料理の歴史について調べてみると新しい発見があるかもしれませんね。



5 (金)

献立名 きつねうどん、牛乳、コーンフライ、
グリーンツナサラダ

●サラダ

今日は、グリーンツナサラダです。

「サラダ」という言葉は「塩」という意味のラテン語「サル」からきています。もともとサラダが生野菜に塩をかけただけのものだったからです。

サラダの歴史は古く、古代ギリシャやローマ時代にさかのぼります。パンや肉をたくさん食べた彼らにとって、サラダは腸のはたらきを助け、体の調子を整える薬とされてきました。その後、味つけに塩だけでなく油や酢も使われるようになり、現在のようなサラダになりました。

日本でも今では洋風、和風、中華風などさまざまな味のドレッシングが店にならんで、いろいろなサラダが楽しめますね。今日はきざんだピクルスやたまねぎが入ったサウザンアイランドドレッシングで味つけをしたサラダです。よくかんでいただきます。



8(月)

献立名 ごはん、牛乳、白菜と生あげのみそ汁、
あじフライ、わかめときゅうりの酢の物

あじフライは、骨に気をつけて食べましょう。

●きゅうり

きゅうりは、「世界一カロリーが少ない果実(かじつ)」としてギネス世界記録に登録されています。そのため、栄養価が低い野菜と思われがちですが、カロリーが低いだけで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「わかめときゅうりの酢の物」に使いました。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。



9 (火)

献立名 ごはん、牛乳、せんべい汁、
ほうれん草入り厚焼き卵、
もやしとさつまあげの炒め物

●食物繊維（しょくもつせんい）

食物繊維は、生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を予防するためにも、毎日意識してとりたいもののひとつです。

食物繊維には、「おなかの調子をよくする」、「コレステロールを体の外に出すのを助ける」、「血糖値（けっとうち）の急な上昇（じょうしょう）をおさえる」、といったはたらきがあります。

食物繊維は、野菜、豆類、いも類、海そう、くだものなどに多く含まれています。これらの食品をおかずや汁物にとり入れると、食物繊維を効率（こうりつ）よくとることができます。1日3食の食事がかかさず食べるように心がけるといいですね。



10（水）

献立名 コッペパン、牛乳、野菜スープ、
なすとトマトのグラタン、
ブロッコリーとコーンのサラダ

●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、野菜が体の中でつぎのように、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、おなかをそうじしてくれます。
- 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。

野菜の量をしっかりとるほかに、いろいろな種類の野菜を食べたほうが体の中でよいはたらきをしてくれます。今日は8種類の野菜が使われています。野菜の大切さを知り、苦手な野菜も少しずつ食べてみましょう。



11 (木)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と豆腐のみそ汁、
いわしみぞれ煮、ひじきと枝豆の煮物

●みぞれ煮

みぞれ煮とは、たくさんの大根おろしを使った料理のことです。大根おろしに火が通って半透明になった様子が雨と雪が混ざって降る「みぞれ」に似ていることから、みぞれ煮とよばれるようになりました。

野菜、とり肉、魚、豆腐などいろいろな食材でみぞれ煮を作ることができます。冬にはなべ料理にもなり、みぞれなべは、雪見なべ、あわ雪なべともよばれています。

今日は、いわしを使ったしょうゆ味のみぞれ煮です。大根おろしを使って煮ることで、魚の生臭（なまぐさ）みなどがやわらぎます。魚が苦手な人も、ひとくちずつ挑戦（ちょうせん）してみましよう。



12 (金)

献立名 タンメン、牛乳、ジャーマンポテト、
ミニトマト、りんご

●トマト

トマトは、南アメリカのペルーで生まれたと考えられ、コロンブスによってヨーロッパに伝えられました。

日本には今から 300 年ほど前、江戸時代の中ごろに伝わってきましたが、そのころは「赤なす」とよばれ、食べずにながめて楽しむだけでした。みんなが食べるようになったのは70～80年前といわれています。

今では大きさはふつうサイズのものから小さなものまであり、色も赤だけでなく黄色やみどり色など、さまざまな種類のトマトが作られています。この中でも、今日食べている「ミニトマト」は飛行機の機内食(きないしょく)に使われたことで人気が出たそうです。

ミニトマトのあま味や酸味を感じながら、よくかんでいただきます。



16 (火)

献立名 ごはん、牛乳、けんちん汁、
さんま塩焼き、大豆ととり肉のあまから煮

さんま塩焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●まごわ(は) やさしい」が合言葉

9月15日は「敬老の日」でした。日本は世界の中でも長寿(ちょうじゅ)の人が多くいる国です。ごはんを中心に、魚、野菜、海そう、豆などをおかずとした和食が、脳(のう)も体も元気にさせて、長生きの秘訣(ひけつ)となる食事として、世界からも注目されています。「まごわ(は) やさしい」の合言葉で日本の伝統的な食べ物を知りましょう。

「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

今日の給食にもこれらの食べ物があります。さがしてみましょ。



17 (水)

献立名 ごはん、牛乳、ポークカレー
イタリアンサラダ、福神漬

●自分にあった食べ方を身につけよう

今は、健康や食べ物についての情報があふれている時代です。しかし、これさえ食べれば健康になるというものはありません。

たくさんあれば貯（た）めておけるお金とちがって、食べ物は多くとりすぎると肥満（ひまん）や病気の原因になり、少なすぎでは命を支えきれません。好きなものを好きなだけ食べているだけでは、健康をたもつことはできないのです。

栄養バランスを考えながら、いろいろな食品を組み合わせる力や、自分にあった食べ方を選んで実行する力を身につけていきましょう。



18 (木)

献立名 ごはん、牛乳、チゲ、
 ぼうぎょうざ、もやしのナムル

●ナムル

ナムルとは、韓国（かんこく）がある朝鮮半島（ちょうせんはんとう）の家庭料理のひとつです。もやしなどの野菜やゼンマイなどの山菜を、塩やごま油、にんにくであえたもので、日本ではビビンバの具にも使われることがあります。

韓国では家庭でもよく作られていて、ナムルの種類はたくさんあり、ナムルにならない野菜はないともいわれているそうです。

給食でも今日のもやしのナムルのほかに、ほうれん草や切り干し大根を使ったナムルがあります。みなさんもいろいろな野菜で作ってみましょう。



19 (金)

献立名 たまごうどん、牛乳、さつまいもの天ぷら、
ほうれん草の小魚あえ

●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」といった生活を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、自分自身でつくっていきましょう。



22 (月)

献立名 ごはん、牛乳、さつまい、
だし巻きたまご、生あげのカレー炒め

●はしをじょうずに使えますか？

はしは、日本のほかに中国、韓国（かんこく）などの国でも使われていますが、はしだけを使って食事をするのは日本だけです。

はしは、「つまむ」「はさむ」「切る」「まぜる」など一膳（いちぜん）であらゆる動作ができます。また、はしを使う手の動きは、脳（のう）のはたらきをよくしてくれるともいわれ、日本人ははしを使いこなしていることから、手先が器用になったともいわれています。

はしを正しく持てるようになると、今日のだし巻き卵もじょうずに切ることができます。日本のはしで食事をする文化にほこりを持ち、はしをじょうずに使いこなせるようにしましょう。



24 (水)

献立名 コッペパン、牛乳、
 パンプキンポタージュ、
 ポテトのオーブン焼き、枝豆サラダ

●かぼちゃ

かぼちゃは夏から秋にかけてが旬（しゅん）の野菜ですが、固い皮のおかげで、切らずに置いておくと冬まで保存することができます。

かぼちゃはカロテンやビタミンCが多く、のどや鼻のねんまくを強くし、ウイルスの侵入（しんにゅう）を防ぎ、病気に負けないじょうぶな体をつくれます。

今日のポタージュのような洋食、煮物などの和食だけでなく、ケーキやプリンなどのお菓子、パンにもよく使われるかぼちゃです。
みなさんはどんなかぼちゃの料理が好きですか？



25 (木)

献立名 ごはん、牛乳、切り干し大根のみそ汁、
子持ちししゃもからあげ、
高野豆腐の五目煮

●脳（のう）の栄養

ものごとを考えたり、記憶（きおく）したりするときには、脳をつかいます。脳は体の中で最（もっと）も大切な臓器（ぞうき）のひとつです。その脳のエネルギー源になるのは、炭水化物（たんすいかぶつ）のブドウ糖です。

食事をしてつくり出されたブドウ糖は、肝臓（かんぞう）にたくわえられます。脳が活動するためには、とても多くのエネルギーをつかうので、たくわえられていたブドウ糖はすぐになくなってしまいます。そのため食事をぬくと、脳はたちまちエネルギー不足をおこします。エネルギー不足をふせぐためには、炭水化物をふくむ「ごはん、パン、めん」といった主食（しゅしょく）を1日3回の食事でしっかり食べることです。脳のエネルギー不足をふせぐためにも、主食をしっかり食べましょう。



26 (金)

献立名 じゃじゃめん、牛乳、
野菜のうま煮、
キャベツときゅうりのぽんずあえ

●じゃじゃめん

今日は給食の料理の中で好きな人が多い「じゃじゃめん」です。全国的に有名な盛岡のじゃじゃめんとは少しちがっています。給食のじゃじゃめんは、どのようにしてうまれたのでしょうか。

考案（こうあん）した栄養士さんのお話によると、今から45年ほど前、昭和50年代の給食は、めん類の種類が少なく、新しい料理をいろいろと考えていたそうです。そんなとき、八戸市内にある中華料理屋さんの「肉みそめん」がおいしいと話題になっていました。学校給食にも取り入れられないかとその味をもとに、工夫を重ね、八戸の給食のじゃじゃめんがうまれました。

はじめはそれほど人気がなかったそうですが、少しずつ味を変えながら工夫を続けた結果、今のような人気の料理になりました。



29 (月)

献立名 ごはん、牛乳、かぶのみそ汁、
 にしんみぞれ煮、五目きんぴら

●かぶ

今日はみそ汁に使われている「かぶ」のお話です。

かぶは、日本で古くから親しまれてきた野菜のひとつです。今から1300年ほど前に書かれたといわれる日本書紀（にほんしょき）にも登場し、大根よりも早く栽培（さいばい）されていたようです。春の七草（ななくさ）の「すずな」はかぶの昔の名前です。

今日のかぶは、色の白い「白かぶ」です。青森県では5月から10月にかけて収穫（しゅうかく）され、今が旬（しゅん）の時期です。今日のかぶも青森県でとれたものです。

かぶの品種は多く、白かぶのほかに、色の赤い「赤かぶ」もあります。冬には赤いかぶを使った漬物「赤かぶ漬」が郷土（きょうど）の味として食べられています。



30 (火)

献立名 ごはん、ショア（マスカット）、
きのこカレー、オムレツ、
キャベツのソテー

●きのこ

きのこは秋が旬（しゅん）の食材のひとつです。きのこに多く含まれる栄養素にはこんなはたらきもあります。それは何でしょう？

- ①骨（ほね）を強くする
- ②足をはやくする
- ③あたまのはたらきをよくする

答えは①の「骨を強くする」です。きのこにはカルシウムの吸収を助け、骨をじょうぶにし、筋力（きんりょく）を高める作用があるビタミンDが含まれています。ビタミンDは日光を浴びることで人間の体内でも作られますが、日が短くなるこれからは食べ物からおぎなっていく必要があります。

きのこにはうま味成分も豊富で料理をおいしくしてくれる食材です。いろいろな料理で食べていきましょう。