



日 (曜)	こんだてめい ※材料等の都合により献立内容を変更 する場合があります。	主な食品名（下線を引いているものは奥州市産の食材です）			主な調味料等	基準値 1人あたり650kcal たんぱく質13～20% 脂質20～30% 塩分2g未満	食育メモ
		あか	みどり	き			
		血、筋肉・骨をつくる	体の調子を整え、 病気にかりにくくする	熱や力になる			
21 (木)	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンみそカツ	とりにく みそ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	しお	651 kcal 15.1 %	2学期がスタートしました。 夏休み中は規則正しい生活が できましたか？
	春雨の五目いため	ぶたにく	にんじん もやし ほししいたけ ピーマン しょうが	はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ とりがら スープ こしょう	21.3 % 2.3 g	まだ暑い日が続きますので、 食事や水分補給に気をつけ て、生活リズムを整えましょ う。
	花なるとのすましじる	なると わかめ	えのきだけ だいこん チンゲンサイ		しお しょうゆ		
22 (金)	レモンソーダゼリー		レモンかじゅう りんごかじゅう	さとう			
	ガパオライス			こめ			
	（ごはん・ガパオライスの具）	ぶたにく ぶたレバー だいす	たまねぎ ピーマン にんにく	あぶら さとう	しょうゆ ケンブラー オイ スターソース バジル	568 kcal 17.2 % 28.2 % 2.0 g	ガパオライスは、タイ料理の ひとつです。ガパオとは、タイで使われているハーブで、 ホーリーバジルともいいま す。そぼろ状の具をごはんに のせていただきます。
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	こんにゃくサラダ	とりにく	もやし きくらげ にんじん ぎゅうり しそ	こんにゃく さとう	す しょうゆ しお		
25 (月)	たまごスープ	たまご とうふ	ほししいたけ にんじん にら ねぎ	でんぶん	とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		
	★奥州っ子給食★						
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ツナ入りコロッケ	ツナ		じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ	しお	608 kcal 12.4 % 27.7 % 2.3 g	今回の奥州っ子給食では、 奥州市産のなすを素揚げにし てみそしるを作ります。油で 揚げること、皮の色も鮮や かに残ります。
26 (火)	かりぼりあえ	こんぶ	つぼづけ(だいこん) キャベツ ぎゅうり にんじん	ごま	しょうゆ		この事業は奥州市の補助をい ただいて実施します。
	あげなすのみそしる	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	なす たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも あぶら			
	わかめごはん	わかめ		こめ みずあめ	しお		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あかうおの西京焼き	あかうお みそ		さとう ごまあぶら		622 kcal 18.0 % 21.8 % 2.3 g	じゃがいもの芽や緑色の部分 には、ソラニンなどの天然毒 素がふくまれています。調理 するときはしっかりと取り除く ようにしましょう。保存する ときは日光に当てないことも 大切です。
27 (水)	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん だけのこ れんこん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ		
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも			
	冷凍りんご		りんご	さとう			
	丸パン（横割り）	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング	しお イースト		
	牛乳	ぎゅうにゅう				576 kcal 16.7 % 29.8 % 3.1 g	手を洗った後は、きれいなハ ンカチでふいていますか？ア ルコール消毒は手の水分をぬ ぐってからでないと、効果が 発揮されません。
28 (木)	ハンバーグケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	あぶら でんぶん さとう じゃがいも	ケチャップ しお ソース		
	バジル風味サラダ			さとう あぶら	しお す こしょう バジル		
	ABCスープ	ベーコン	セロリ たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ	パセリ コンソメ スープス トック こしょう		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
29 (金)	いわしの梅に	いわし	うめ しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ しお	597 kcal 18.3 % 28.6 % 2.1 g	ピーマンには、カロテンやビ タミンCなどの栄養素が多く ふくまれています。緑ピーマ ンのほかに、赤や黄色もあ り、ビタミンCはこちらの方 が多くふくまれています。
	ピーマンのごま風味いため	ぶたにく しおこんぶ	ピーマン キャベツ にんにく	あぶら ごま ごまあぶら	とりがらスープ		
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	こんにゃく ごま ごまあぶら			
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
29 (金)	えびフライ	えび		パンこ こむぎこ	しお	676 kcal 14.3 % 24.6 % 2.4 g	ピークボーンマス(最大骨量) は、20～30歳頃です。子ど ものころからこの年齢まで に、食事や運動で体内の骨量 をためておくことが、その後 の骨の健康を左右します。
	チキンカレー	とりにく	セロリ たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブルーベリーかじゅう みかん アロエ	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	カレーこ しょうゆ トマト ペースト ケチャップ しお		
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト		さとう みずあめ			

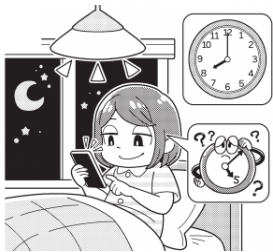
※物価高騰対応として、食材購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

生活リズムを整える「体内時計」

私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる働きがあり、昼は活発に活動し、夜は自然と眠くなるような生活リズムを刻んでいます。体内時計は実際の時間とは少しずれており、日光などの目から入る光によって整えられます。光を浴びる時間によって実際の時間と合ったり、大きくずれたりします。規則正しい生活が体内時計をきちんと動かすポイントです。生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう。

夜ねる前に強い光を見ると

夜にスマートフォンやゲーム機などの画面から出る強い光を見ると、光の情報を受け取った体内時計が「まだ夕方だ」とかんちがいをしてしまうため、体内時計の時間が後ろにずれてしまいます。寝つきが悪くなったり、ぐっすり眠れなくなったりするので、寝る前はメディアに触れないようにしましょう。



生活リズムを整える3つのポイント

ポイント1

朝起きたら日光を浴びる

ポイント2

3食を決まった時間に食べる

ポイント3

日中は体を動かす



8月25日(月) 奥州っ子給食 今月のテーマ食材は「なす」です！

今回の奥州っ子給食では、今が旬の「なす」をテーマ食材として取り上げます。

奥州市YouTubeチャンネルでは、なすを生産している方のインタビュー動画を公開していますので、右のQRコードからぜひアクセスしてご覧ください。



生産者インタビュー
なす編
(奥州市YouTube
チャンネルより)