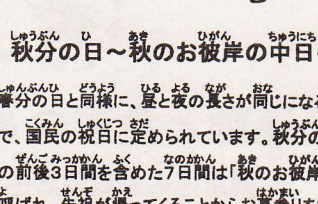
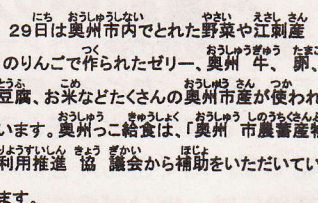


日 (曜日)	おしらせ エネルギー	こんだてめい		きいろの食品 しょうひん （おもに血や力になる）	あかの食品 しょうひん （おもに血や肉や骨をつくる）	みどりの食品 しょうひん （おもに体の調子を整える）	しょうひん 食育メモ
18日(月) 敬老の日							
19 (火)		きんめまいごはん	ぎゅうにゅう	(こめ)	ぎゅうにゅう	はくさい だんじん (ほうろくそう) ほししい たけ	
		かいせんスープ		マロニー	いか えび あさり	きやべつ ビーマン (チンゲンサイ) ねぎ にんにく しょうが	
		ホイコーロー		さとう ごまあぶら	ぶたにく (みそ)		
		はるさめのすのもの		はるさめ さとう ごまあぶら	きんしたまご ハム	にんじん (きゅうり)	
	608	ハニービーナッツ		ビーナッツ			
20 (水)		こめコパン	ぎゅうにゅう	パン こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい みずな	
		コンソメスープ			ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく ト マト しょうが	
		キーマカレー		あぶら ルウ	ぶたにく だいず	きゅうり たまねぎ いんげん にんじん とう もろこし	
	675	ポテトサラダ		(じゃがいも) マヨネーズ	ソーセージ		
		ぶどう				ぶどう	
21 (木)		むぎごはん	ぎゅうにゅう	(こめ) むぎ	ぎゅうにゅう		
		みそしる		(じゃがいも) ふ	(みそ)	にんじん きやべつ (ねぎ)	
		さんまのたつた		あぶら かたくりこ さとう	さんま		
	613	ごもくにまめ		あぶら さとう	とりにく だいず シラス	ごぼう にんじん	
22 (金)		ふきよせおこわ	ぎゅうにゅう	(こめ) (もち) (こめ)	ぎゅうにゅう とりにく (あぶら あげ)	ごぼう にんじん ほししいたけ	
		こまつなとふりのみそしる		(じゃがいも)	ふのり (みそ)	(こまつな) たまねぎ (ねぎ)	
		だしまきたまご		さとう	たまご		
	598	だいこんなます		さとう	シラス	だいこん にんじん えだまめ	
25 (月)		むぎごはん	ぎゅうにゅう	(こめ) むぎ	ぎゅうにゅう		
		ひきなじる		(じゃがいも)	ごうどうろふ (あぶら) (あげ) (み そ)	だいこん にんじん ほししいたけ (ねぎ)	
		ちくわのいそべあげ		あぶら こむぎこ	ちくわ のり		
		ひじきのにも		あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいず	にんじん いんげん	
	645	なしゼリー		ゼリー		なし	
26日(火) 陸上記録会のため給食なし							
27日(水) 陸上記録会予備日のため給食なし							
28 (木)		しよくパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		ジンジャースープ		はるさめ	ウインナー	たまねぎ にんじん (こまつな) しょうが	
		チリコンカン		さとう あぶら パンこ	ぶたにく だいず	たまねぎ グリンピース トマト にんにく	
		かいそうサラダ		ごま ドレッシング	かいそう	きやべつ だいこん きゅうり	
	706	オレンジ				オレンジ	
29 (金)		むぎごはん	ぎゅうにゅう	(こめ) むぎ	ぎゅうにゅう		
		やまがたふういものこじる		(さといも)	ぎゅうに (さといも)	にんじん ごぼう まいたけ (ねぎ)	
		てづくりちくさやき		さとう	たまご とりにく	(こまつな) にんじん (たまねぎ)	
		キムチあえ		ごまあぶら さとう		きゅうり だいこん えのきだけ	
	651	おうしゅうりんごゼリー		ゼリー		りんご	

※学校の行事、物資の都合等により、献立を変更する場合があります。

※地産(産直などからの購入)の食材には○印をしています。

秋の七草

お正月の「春の七草」は、みなさんもよく知っていると思いますが、じつは秋にも秋を代表する草花として「秋の七草」があります。「はぎ、すずき(おばな)、くず、なでしこ、おみなえし、ふじばかま、ききょう」の7つです。春の七草は「七草がゆ」にして食べられますが、秋の七草はおもに見て楽しむ草花です。しかし、その中でも葛は、根からでんぷんがとれ、「葛きり」「葛もち」、また「葛湯」などの材料や、料理のとりみつけに昔から用いられてきました。また「葛根湯」というかぜ薬はこの葛の根から作られます。秋の七草では、ほかにききょうの根もせきを鎮めたり、熱冷まし生薬に利用されています。

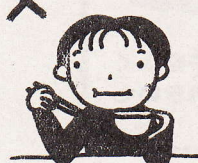
食生活をよくして食べよう!



茶わんは手に持って

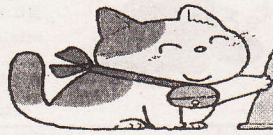


背すじをのばして



ひじをつかさない

足を組まない

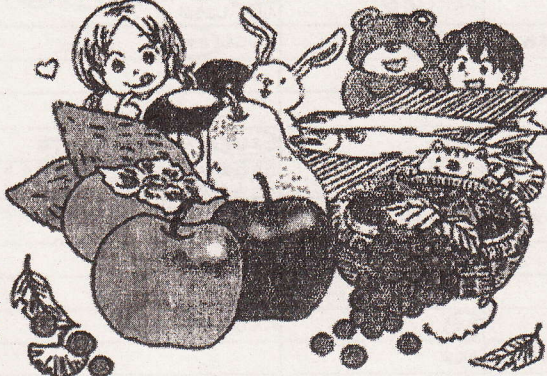


給食だより

秋の気配が感じられるようになりました。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。元気に学校生活が送れるようにしましょう。



“食欲の秋!”
-栄養たっぷりの旬の食べ物を食べよう-



敬老の日

今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃんたちといろいろな会話をしながら楽しく食事をしてみましょう。

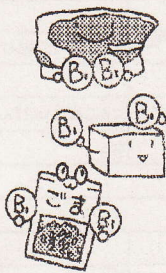
楽しい会食を!



運動と食事Q & A

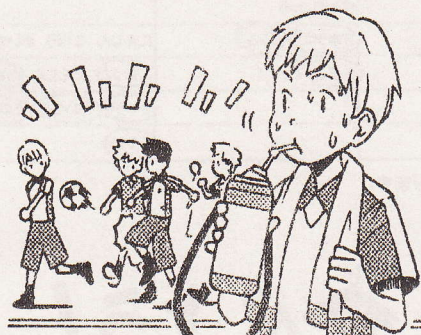
Q. 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか?

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB₁が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のないときは、煮込み料理や汁物など、消化の良いものにしましょう。



運動中の水分補給について

陸上記録会の練習などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



夜のおやつはひかえよう!

夜の食のとり方

夜食をとる時は、揚げ物など脂肪分が高いものはさけます。雑炊やホットミルクなど消化がよく、温かいものがおすすです。朝食が食べられなくならないように寝る直前はさけ、食べすぎないようにしましょう。



毎月の食べ物

さつまいも



さつまいもには、便秘やおなかの調子をよくする食物せんいがいっぱいあります。焼きいもや大学いもにして食べてみてね。



◎9月分(後半)使用食品(産地予定)

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

	種類	産地		種類	産地
黄の食品	米(金芽米含)	奥州市(H28年度)	緑の食品	にんにん	北海道
	麦	日本		ねぎ	奥州市
	もち米	奥州市(H28年度)		こまつな	奥州市
	小麦粉	岩手県・カナダ		もやし	岩手県
	でんぶん	北海道		きゃべつ	奥州市
	じゃがいも	奥州市		たまねぎ	奥州市
	里芋	千葉県		水菜	茨城県
	ピーナッツ	アメリカ		はくさい	北海道
	春雨	北海道		えのきだけ	花巻市
	マロニー	北海道		いんげん	奥州市
赤の食品	ごま	中南米、アフリカ、アメリカ	きゅうり	奥州市	
	牛乳	西和賀	チンゲンサイ	奥州市	
	チーズ	北海道	ほうれんそう	奥州市	
	牛肉	奥州市	大根	奥州市	
	豚肉	岩手県	トマト	奥州市	
	鶏肉	岩手県	ピーマン	奥州市	
	いか	チリ	舞茸	新潟県	
	えび	ミャンマー	干しいたけ	国産	
	あさり	中国	にんにく	青森県・岩手県	
	さんま	宮城県	生姜	熊本県・鹿児島県・高知県	
	シラス	国内産	コーン	タイ	
	ちくわ	日本加工	冷凍えだまめ	インドネシア	
	かいそう	国産	冷凍グリーンピース	アメリカ	
	のり	三陸産	オレンジ	アメリカ	
	ふのり	北海道	梨	国産	
	ベーコン	国内加工	りんご	奥州市	
	ソーセージ	国内加工			
	卵	奥州市・岩手県			
	わかめ	鹿児島県・三陸			
	ひじき	国産			
	さつまあげ	アメリカ			
	油揚げ	奥州市			
	大豆	岩手県			
	豆腐	奥州市			
	みそ	奥州市			

◎9月分(前半)使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

	種類	産地		種類	産地
黄の食品	米(金芽米含)	奥州市(H28年度)		にんにん	北海道
	麦	日本		ねぎ	奥州市、北上市
	もち米	奥州市(H28年度)		こまつな	奥州市
	すいとん	岩手県		もやし	岩手県
	小麦粉	岩手県・カナダ		きゃべつ	青森県、岩手町
	でんぶん	北海道		たまねぎ	奥州市
	じゃがいも	奥州市		なす	奥州市
	里芋	千葉県		はくさい	北海道
	さつまいも	茨城県		えのきだけ	花巻市
	はるさめ	北海道		にら	栃木県
赤の食品	アーモンド	アメリカ		チンゲンサイ	奥州市
	パン粉	カナダ		いんげん	奥州市
	ごま	中南米、アフリカ、アメリカ		きゅうり	岩手県、宮城県
	牛乳	西和賀	緑の食品	ズッキーニ	大船渡市
	ヨーグルト	奥州市、北海道		ほうれんそう	遠野市
	チーズ	北海道		ごぼう	奥州市
	豚肉	奥州市		大根	奥州市、岩手町
	鶏肉	岩手県		なめこ	奥州市
	さきいか	国産		舞茸	新潟県
	なると	アメリカ		ゆうがお	北海道
	さんま	国産		トマト	奥州市
	鮭	チリ		ピーマン	奥州市
	かつお	国産		きぬさや	岩手県
	のり	三陸産		たけのこ	鹿児島県、熊本県
	海藻	国産		わらび水煮	岩手県
	ベーコン	国内加工		切り干し大根	岩手県
	ロースハム	国内加工		にんにく	青森県、岩手県
	卵	奥州市・岩手県		生姜	熊本県・鹿児島県、高知県
	わかめ	鹿児島県、三陸		コーン	タイ
	納豆	奥州市		冷凍グリーンピース	国産
	おから	奥州市		ミニトマト	奥州市
	生揚げ	奥州市		キウイフルーツ	奥州市
	油揚げ	奥州市		オレンジ	南アフリカ
	大豆	岩手県		梨	茨城県
	豆腐	奥州市		りんご	奥州市
	みそ	奥州市		ぶどう	南アフリカ