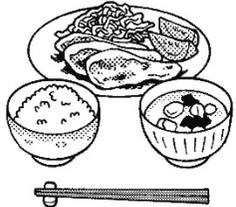
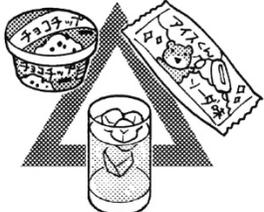
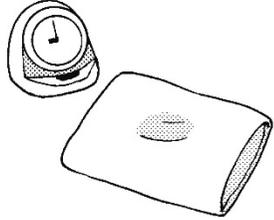


給食だより

令和7年度 9月号 豊浜中学校

2学期が始まりました。2学期はメインとなる行事がたくさんあります。睡眠とバランスのいい食事を心がけて、充実した時間にしましょう。

暑さに負けない体づくりを！

<h3>1日3食をしっかりとる</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

◇9月9日(月) 重陽の節句の献立

9月9日は桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで重陽の節句です。中国から伝わりました。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。

9日の給食は、菊の花をイメージした『菊花蒸し』を提供します。

◇9月19日(火) 世界の料理～フィリピン～

今回の世界の料理はフィリピン料理です。「チキンアドボ」と「ポークニラガ」はフィリピンの代表的な家庭料理です。お酢で煮るチキンはホロホロで癖になる味です。いつもとは違う味を味わってみてください。

<h3>まごわ(は) やさしい!</h3> <p>日本の伝統食材</p>	<h3>まめ(豆類)</h3> <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<h3>ごま(種実類)</h3> <p>無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもおいしいですね。</p>	<h3>わ(は)かめ(海藻類)</h3> <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもおいしいですね。</p>
<h3>やさい(野菜類)</h3> <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。</p>	<h3>さかな(魚類、小魚類)</h3> <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚をどんどん食べましょう。</p>	<h3>しいたけ(きのこ類)</h3> <p>しいたけをきむきのご類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<h3>いも(いも類)</h3> <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさといものヌルヌルも健康成分です。</p>

旬の味 夏野菜を食べよう



夏休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。

夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。8月31日は「野菜の日」。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！

給食の食材の産地(7月分)

米 - 国産 米粒麦 - 福井・山梨 ごま - パラグアイ 冷凍グリーンピース - アメリカ 油揚げ - 宮城
手延べそうめん - 福岡・長崎 パン粉 - アメリカ 粉寒天 - 日本・南米・地中海 大豆 - 北海道 ひじき - 長崎
卵 - 栃木 枝豆 - 北海道 レンズ豆 - アメリカ 人参 - 千葉・北海道 じゃがいも - 茨城 玉ねぎ - 兵庫
キャベツ - 練馬区 もやし - 栃木 にんにく - 青森・香川 ごぼう - 群馬 ねぎ - 千葉 大根 - 北海道
えのきだけ - 長野 小松菜 - 埼玉 さやいんげん - 埼玉 とうもろこし - 練馬区 ニラ - 千葉 きゅうり - 練馬区
白菜 - 茨城 生姜 - 高知 チンゲン菜 - 静岡 たけのこ - 九州 ピーマン - 茨城 茄子 - 茨城
小玉スイカ - 神奈川 赤ピーマン - 茨城 かぼちゃ - 鹿児島・茨城 豚肉 - 青森 鶏肉 - 青森 鶏ガラ - 宮崎 鮭 - 北海道・三陸 ちりめんじゃこ - 兵庫・瀬戸内 チーズ - ニュージーランド

・7月生乳産地予定
(東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県)