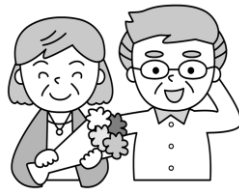
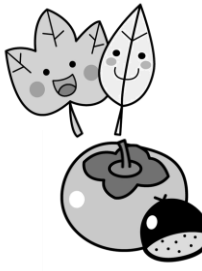


|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div>                                                                                           |                                                                                                                                                                                         | <div><div>1日(水)</div><div>だいすきふくしまの日</div><div>今日は「だいすきふくしまの日」です。福島市内産のきゅうりと、鶏卵を使う予定です。味付け煮たまごの鶏卵は、福島市松川の養鶏所で獲れました。</div></div>                                                 | <div><div>2日(木)</div><div>9月のめあて</div><div>9月の給食のめあては「偏食をなおそう」です。さまざまな食材や味を体験すること、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものが登場しても、一口でも挑戦してみましょう。</div></div> | <div><div>3日(金)</div><div>ぶどう</div><div>今日はデザートに巨峰がつかます。巨峰には種がある場合があるので、気をつけて食べてください。秋は福島市にくだもの果物がたくさん実る季節です。地元の果物を食べて元気になろう。</div></div>                                  |
| <div><div>6日(月)</div><div>減塩の日</div><div>昨年度の福島県の死因別死亡率のうち、脳血管疾患は全国ワースト6位、心疾患はワースト11位でした。どちらも食塩のとり過ぎでおこる高血圧が原因と考えられています。給食の味付けが「薄い」と感じる人は、普段から濃い味付けに慣れている可能性があります。注意が必要です。</div></div> | <div><div>7日(火)</div><div>いわき市の献立</div><div>いわき市にある飯野八幡宮の例大祭で行われる神事「十八膳献饌」にちなんだ献立です。「十八膳」とは、神様のための特別な食事で、このなかにさいとも、大根、白玉もち、わらび、きぬさやなどがあります。このお祭りでは、疾走する馬の上から矢を放つ「流鏝馬」が有名です。</div></div> | <div><div>8日(水)</div><div>ハヤシライス</div><div>ハヤシライスは日本で生まれた日本式洋食です。ハッシュライスは訛ってハヤシライスになりました。牛肉を使うこともありますが、今日は豚肉を使いました。トマトをたくさん使って酸味があるハヤシライスは、残暑で蒸し暑い今の時期に、食欲を増してくれます。</div></div> | <div><div>9日(木)</div><div>重陽の節句</div><div>重陽の節句は、中国から伝わった行事です。旧暦の9月9日に菊のお酒を飲むと、長生きすると考えられていました。食用菊はビタミン類が豊富に含まれています。今日は食用菊を汁に入れました。</div></div>     | <div><div>10日(金)</div><div>朝食の大切さ</div><div>夏休み中に生活リズムが乱れ、朝ごはんが食べられなくなった人はいませんか？朝ごはんを食べずに登校すると、脳にエネルギーが届かないので、ぼーっとしたまま午前中を過ごすことになります。早起きをして朝ごはんを食べる時間を確保しましょう。</div></div> |
| <div>食育Week … 19日の「食育の日」にちなみ、苦手な食品を一口でもがんばる一週間です。</div>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |
| <div><div>13日(月)</div><div>きのこ</div><div>栽培技術が発達し、年中食べられるようになっていますが、本来の旬は秋です。お腹の調子をよくする食物繊維が多く含まれています。今日はカレーにぶなしめじとまいたけを使いました。</div></div>                                             | <div><div>14日(火)</div><div>食器の取扱について</div><div>後片付けをする時に気を付けてほしいことがあります。食器の上に食べ残しがあるままカゴに戻していませんか？また、食器の間に牛乳のストロー袋が挟まっていますか？きれいに洗うためにも、ご協力をお願いします。</div></div>                          | <div><div>15日(水)</div><div>梨</div><div>秋を代表する果物のひとつです。福島市では萱場（現在の笹木野原）梨が有名です。扇状地では水はけがよい福島市の西部地域は梨の栽培に適しており、さまざまな種類の梨が栽培されています。</div></div>                                     | <div><div>16日(木)</div><div>かむことの効果</div><div>今日はかみかみ献立です。副菜のサラダに、かみごたえのある茎わかめを使いました。よくかんで食べると、消化吸収がよくなったり、だ液がたくさん出るので虫歯予防につながります。</div></div>       | <div><div>17日(金)</div><div>牛乳</div><div>夏休み中にも牛乳を飲んでいましたか？牛乳には骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。牛乳が苦手な人は、小魚や豆類、緑黄色野菜を意識して食べるようにしましょう。</div></div>                                 |
| <div><div>20日(月)</div><div>敬老の日</div><div></div></div>                                              | <div><div>21日(火)</div><div>十五夜献立</div><div>昔から日本人は美しい月を眺めながら、ゆっくりと秋の夜長を過ごしていました。すすきを飾り、月見団子、さつまいもやさきいも、梨や柿をお供えし、自然に感謝する行事です。</div></div>                                                | <div><div>22日(水)</div><div>秋彼岸献立</div><div>仏教では、祖先様のいる世界を「彼岸」といいます。肉や魚などを使わない精進料理を食べる彼岸では、昆布やしいたけなど、うま味成分の多い乾物を使います。切り昆布料理は「仏様のごちそう」とよばれ、彼岸やお盆に作られるようになりました。</div></div>        | <div><div>23日(木)</div><div>秋分の日</div><div></div></div>         | <div><div>24日(金)</div><div>三春町の献立</div><div>三春町は福島県の中通り本宮市と郡山市の間に位置しています。滝根が有名ですが、県内生産量第1位のピーマンも有名です。ピーマン入りのメンチカツと、同じく特産のトマトを使ったスープを組み合わせました。</div></div>                  |
| <div><div>27日(月)</div><div>洋梨</div><div>今日はデザートに洋梨ゼリーがつかます。ラフランスという品種で、山形県が生産量日本一となっています。生で食べるととろけるような食感があり、強い香りが特徴です。</div></div>                                                     | <div><div>28日(火)</div><div>さば</div><div>「サバを読む」という言葉を知っていますか？水揚げしたサバは鮮度が落ちるのが早いので、売るときに早く数えているうち、数をごまかすことがあったそうです。そこから「サバを読む」がごまかすという意味になりました。</div></div>                              | <div><div>29日(水)</div><div>クイズ</div><div>血液をつくるもとになる、鉄を多く含む食べ物は、次のうちどれでしょうか？<br/>① 玉ねぎ<br/>② キャベツ<br/>③ ひじき</div></div>                                                         | <div><div>30日(木)</div><div>ごま</div><div>和え物に少しだけ入っていることが多いごまですが、ごまの主な栄養素は脂質です。脂質は少しの量でもたくさんのエネルギーを生み出すため、砂漠地帯に住む人たちの大切な栄養源でした。</div></div>          | <div><div>31日(金)</div><div>お菓子</div><div></div></div>                                 |