



日	こ ん だ て め い		たべものののはたらき（太字の食材は県産品です。）			エネルギー(kcal)		しょく いく ひ と くち メ モ					おし らせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中							
1 (火)			シュウマイ きりぼしだいこんサラダ わなしゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、にくシュウマイ ハム	にんにく、 にんじん 、たけのこ きくらげ、 キャベツ 、 ながねぎ きりぼしだいこん 、 きゅうり	ちゅうかめん、ごま わなしゼリー	530	685	和なしという品種は日本で最も多く栽培されていて、8月から10月頃に旬を迎えます。日本ではシャリシャリとした食感が好まれますが、ヨーロッパやアメリカでは、まろやかな食感のある洋梨が好まれるため、砂の食感に例えて「サンドペア（砂のなし）」と呼ばれることもあります。ちなみに「なし」という名前が「無し」に通じることから、庭に植えることを避けたり、あえて「ありのみ」と呼んだりすることがあるそうです。					シュウマイ しょうこうこう 小1個 中2個 デザート 容器：紙
2 (水)			あおなじる あじフライ（パックソース） ぶたにくとこんぶのいためもの	ぎゅうにゅう 、とうふ にはしこ、 みそ あじフライ、 ぶたにく すきこんぶ	にんじん 、だいこんな たけのこ、いとこんにやく	ごはん 、いたふ、あぶら さとう、ごまあぶら	649	797	今日の青菜汁には大根の葉を使っています。大根の葉は昔から日本人の食事を支える野菜の一つで、ビタミンA・C、カルシウム、鉄等を豊富に含んでいます。冷蔵庫のなかった時代には乾燥させた「干し菜」が冬の間に食べられ、野菜の少ない時期を乗り切るための貴重な食料となっていました。汁物に入れる他、漬物や炒め物等にするのもおすすめです。					
3 (木)			メキシカンスープ ロングウイナー（マイティソース） ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう 、 とりにく ロングウイナー、ツナ	にんにく、セロリー、 たまねぎ トマト、ズッキーニ、にんじん パセリ、ブロッコリー きゅうり 、 あかパプリカ	せわりコッペパン じゃがいも、ひよこめ ドレッシング	699	825	中南米や東南アジアといった暑さの厳しい国では、唐辛子等のスパイスが良く使われています。スパイスの持つ香りや辛味には食欲を高めてくれる働きがあることや、汗をかくことで体の熱を下げる効果があること等がその理由といわれています。9月に入りましたが、まだ残暑の厳しい時期です。暑さに負けないよう、スパイスの方も活用しながらしっかり食事をとっていきましょう。					
4 (金)			キャベツのみそしる てりやきチキン みそきんぴら	ぎゅうにゅう 、とうふ あぶらあげ、 みそ てりやきチキン、 ぶたにく	にんじん 、 キャベツ いとこんにやく、 ごぼう れんこん	ごはん 、さとう、ごま ごまあぶら	649	801	きんぴらごぼうの「きんぴら」は江戸時代に語られた人形芝居の主人公「坂田金平」がその由来となっています。当時は、ごぼうを食べると元気が出ると考えられていました。それが非常に強くて勇ましかった坂田金平のイメージと重なったため、ごぼうを千切りにして甘辛く炒めた料理を「きんぴらごぼう」と呼ぶようになったようです。ごぼう以外でも同じような作り方をする料理には、「きんぴら」の名が付けられています。					
7 (月)			オニオンスープ オムレツ とりにくとながaimoのトマトに	ぎゅうにゅう 、 ウイナー オムレツ、 とりにく	たまねぎ 、 にんじん 、パセリ にんにく、トマト、いんげん	コッペパン、あぶら ながaimo	584	697	9月は防災月間です。過去の災害では、電気・ガス・水道等のライフラインの復旧まで1週間以上かかり、食料をはじめとした支援物資が届くまでに3日以上かかることもありました。災害はいつ起こるかわからないため、日頃からの備えが重要です。例えば、水や食料品等を少し多めに買い置きし、使ったら買い足すようにする「ローリングストック」は取り組みやすい備えの一つです。調理不要のものや常温で保存できるもの、食べ慣れているものを備えておくようにしましょう。					
8 (火)			ポテトチーズもち きゅうりともやしのちゅうかあえ アーモンドとござかな	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると、ハム、ござかな	にんじん 、メンマ、もやし キャベツ 、 ながねぎ 、 きゅうり	ちゅうかめん ポテトチーズもち あぶら、さとう、ごま アーモンド	565	746	じゃがいもは土の中で育ちますが、根ではなく地下の茎が大きくなったものです。この大きくなった茎のことを「塊茎」といい、発芽に使われるでんぷんがためられています。じゃがいもの原産地はアンデス山脈で、長い乾季があるそうです。その期間に養分をためて生き延びられるよう、進化したと考えられています。					
9 (水)			なめこのみそしる さばみそに キャベツとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう 、とうふ にはしこ、 みそ さばみそに、かにかまぼこ	にんじん 、 だいこん 、なめこ ながねぎ 、 キャベツ	ごはん 、ドレッシング アーモンド	575	750	きのこは秋の味覚の一つです。今はお店に行けば、えのき茸やなめこ、ぶなしめじ、舞茸等を一年中目にすることができますが、昔は限られた期間しか食べるのできないご馳走でした。昭和の中頃から人工栽培できる、きのこの種類が増え、高級きのことして知られる「ホンシメジ」も流通するようになりました。					
10 (木)			かぶとベーコンのスープ ハーブチキン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハーブチキン	にんじん 、 たまねぎ 、 かぶ チンゲンサイ、ブロッコリー きゅうり 、 あかパプリカ とうもろこし	こくとうコッペパン ドレッシング	621	720	食事は一人で食べるよりも友達や家族と一緒に食べると、おいしく感じますね。周りの人と気持ちよく食事ができるよう、お互いに食事のマナーを意識することが大切です。姿勢を良くすることや、正しい箸の使い方、口を閉じて噛むこと等、自分自身の食事の仕方を振り返ってみましょう。					
11 (金)			チキンカレー あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう 、 とりにく	にんにく、しょうが、 たまねぎ にんじん 、 りんごピューレ トマト、パイン、もも、みかん	むぎごはん 、マーガリン じゃがいも、カレールウ あんにんどうふ	689	884	スポーツをする人は、普通の人以上に食事に気をつける必要があります。食事のバランスが悪かったり、食べる量の不足が続いたりすると、疲労骨折や貧血の原因となり、成長に悪影響が出ることがあります。栄養バランスに気を付けながら、少し多めの食事を心がけましょう。果物やおにぎりなどの間食をとるのもおすすめです。					
14 (月)			ミネストローネ ハンバーグ ごまチキンサラダ	ぎゅうにゅう 、 ウイナー だいたず、ハンバーグ むしどり	にんにく、セロリー、 たまねぎ トマト、 にんじん 、 キャベツ ブロッコリー、 きパプリカ	コッペパン、あぶら さとう、おおむぎ ひよこめ、えんどうまめ いんげんまめ、ドレッシング	587	697	豆は、いんげん豆やえんどう豆、ひよこ豆等の炭水化物を多く含むものと大豆や落花生のように脂質を多く含むものに分類することができます。エネルギーを作る助けになるビタミンB群や体の機能を調整する無機質が豊富なため、栄養価の高い食品として知られています。					
15 (火)			ささみうめフライ ほうれんそうのごまあえ ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう 、 とりにく なると、あぶらあげ ささみうめフライ	にんじん 、ほししいたけ ながねぎ 、ほうれんそう もやし	うどん、あぶら、ごま ストロベリーカスタードタルト	639	730	甘いものには、満足感をもたらしてくれたり、気持ちをリラックスさせたりする効果があります。しかし、食べすぎると体内の栄養バランスを崩し、肥満や糖尿病等の病気の原因となることがあります。食べる量に気を付けて、上手に食生活に取り入れましょう。					
16 (水)			だいこんのみそしる あつやきたまご ごぼうブルコギ あじつけのり	ぎゅうにゅう 、あつあげ みそ 、 あつやきたまご ぶたにく 、あじつけのり	にんじん 、 だいこん ぶなしめじ、つきこんにやく しょうが、 ごぼう あかパプリカ	ごはん 、さとう、ごま ごまあぶら	608	761	朝食は大切だとわかっていても、食欲がなく食べられないということはありませんか。そんなときは、出汁のきいた汁物を一口飲んでみましょう。出汁のうま味と水分の刺激で胃腸が動きだし、食欲を引き出す手助けになります。					
17 (木)			コーンポタージュ イタリアンチキン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう イタリアンチキン、いか	たまねぎ 、 にんじん とうもろこし、 キャベツ きゅうり 、ブロッコリー	スライスこめパン マーガリン、ポタージュルウ なまクリーム ドレッシング	784	926	20歳頃までの若い時期は、骨にカルシウムを貯金できる大切な時期です。そこを過ぎると、骨の中のカルシウムは徐々に少なくなっていくます。長い期間骨を丈夫に保つためには、若い時期にしっかりとカルシウムを貯めておくことが大切です。普段からカルシウムを多く含む牛乳や乳製品、小魚、青菜等をすすんでとるようにしましょう。					
18 (金)			こまつなのみそしる いわしうめに しおやさしいため	ぎゅうにゅう 、とうふ にはしこ、 みそ いわしうめに、 ぶたにく	にんじん 、こまつな、にんにく もやし、 キャベツ あかパプリカ	ごはん 、いたふ、あぶら さとう	600	750	ビタミンは野菜や果物だけでなく、魚類に多く含まれるものもあります。それがビタミンDです。カルシウムの吸収を助けたり、骨を丈夫にしたりする働きがあるため、成長期の皆さんには積極的にとって欲しい栄養素の一つです。今日の給食に出るいわしは骨ごと食べられるので、カルシウムとビタミンDと一緒にとることができます。					



日	こ ん だ て め い			たべものはたらき（ 赤字 の食材は県産品です。）			エネルギー(kcal)		食 育 一 口 メ モ	おしらせ
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中		
24 (木)			トマトとたまごのスープ とうふハンバーグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、 たまご とうふハンバーグ	たまねぎ 、 トマト 、 にんじん オクラ、きゅうり とうもろこし	でまこっぺパン でんぶあん、じゃがいも マヨネーズ、さとう	692	812	たまごには、白い殻の「白玉」の他に、茶色い殻の赤玉があります。赤玉は白玉より値段が高いことが多いので、質がよいように感じるかもしれませんが、栄養価はほとんど変わりません。卵の色の違いは親鳥の種類によるもので、赤玉の親鳥の方が体が大きく餌を多く食べることや、産む卵の個数が少ないことが値段が違う理由です。	
25 (金)			キーマカレー かいそうサラダ じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく だいず、かいそう わかめ	にんにく 、しょうが、 たまねぎ にんじん 、トマト りんごビューレ 、かんでん きゅうり 、とうもろこし	むぎごはん 、マーガリン あずき、ざっこく カレールウ じゅうごやゼリー	654	831	今日は「中秋の名月」です。1年で最も月が美しく見える日といわれ、お月見を楽しみながら作物の収穫に感謝する日となっています。お供えるものは、満月に見立てた月見団子や収穫された里芋・さつまいも、秋の果物等があります。また、神様を迎えるために、稲穂の形に似ているススキを飾るようになりました。中秋の名月は満月とは限らず、今年は9月27日が満月となっています。	デザート 容器：紙
28 (月)			キャベツとベーコンのスープ タンドリーチキン コーンサラダ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう 、ベーコン タンドリーチキン	にんじん 、 たまねぎ 、 キャベツ パセリ、ブロッコリー カリフラワー、 きゅうり とうもろこし	スライスパン チョコレートクリーム ドレッシング	575	684	タンドリーチキンはインド周辺の地域で生まれた料理で、鶏肉をヨーグルトと香辛料に漬け込み、タンドールという筒状の釜で焼いて作ります。古く歴史のある料理で、今から5000年以上前にはタンドリーチキンの原型になる料理が作られていたとの記録があります。タンドリーチキンが広く知られるようになったのは今から80年ほど前で、インドの初代大統領に振舞われたのがきっかけになりました。	
29 (火)			れいとうみかん だいこんサラダ	ジョアブルーベリー ぶたにく 、 ぎゅうにく だいず、カニかまぼこ	にんにく、しょうが、 たまねぎ にんじん 、トマト、パセリ みかん、 だいこん 、えだまめ	スパゲティ、マーガリン ドレッシング	624	779	健康のためには1日に200gの果物を食べると良いとされています。200gの目安は、りんごなら1個、みかんやキウイフルーツなら2個程度の量になります。果物にはお腹の掃除をしてくれる食物繊維や皮膚や血管を丈夫にしてくれるビタミンC、余分な塩分を体から出してくれるカリウムなどが豊富に含まれています。体を病気から守ってくれる大切な働きがあるため、野菜とあわせて果物と一緒に食べるようにしましょう。	ジョアの容器は 専用ビニール袋へ 冷凍みかんの 皮は食缶へ
30 (水)			せんべいじる いわししょうがに ながいものうめあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく いわししょうがに	ごぼう 、 にんじん ほししいたけ、いとこんにやく ながねぎ 、オクラ、うめ	ごはん 、せんべい ながいも	639	782	青森県は北海道に次ぐ長いものの生産地で、全国の約4割を占めています。主に栽培されているのは「ガングビミジカ」と呼ばれる品種で、青森県のものは特に白皮で、粘りが強くアクが少ない点が評価されています。シャキシャキとした歯触りを楽しめる他、でんぶんの消化を助けるアミラーゼという酵素でお腹の調子を整える働きが期待できるため、生で食べるのがおすすめです。	

食育 9月は食生活改善普及運動月間です！

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中で、しっかりと実践していくことが大切です。

夏の疲れを早くとるためにも、バランスの良い食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。

スマート・ライフ・プロジェクト 食事をおいしく＊バランスよく！

- 『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう！

♪おいしく減塩！1日マイナス2g
～減塩で健康生活！～

★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩－2gを目指しましょう（食塩小さじ1杯＝5g）



健康寿命をのばそう！
Smart Life Project

♪毎日プラス1皿の野菜！
～野菜で健康生活！～

★毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう！生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

令和8年6月分残食調べ結果				今月の十和田市・六戸町産食材			
【総量】	4830.9kg	【一日当たり】	219.6kg	にんにく	9/25	ながいも	9/7、9/30
		【一人当たり】	46.1g	ごぼう	9/4、9/16、9/30	鶏卵	9/24

体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りていないサイン（貧血：ひんけつ）かもしれません。成長期のおみなさんにとって、鉄はとってもとっても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

貧血ってなあに？

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている



血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に多くなる？



体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出てくる「スポーツ貧血」も知られています。

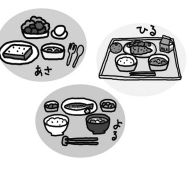
女子はとくに注意



女子は月経（生理）が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して食事から鉄をとる必要があります。

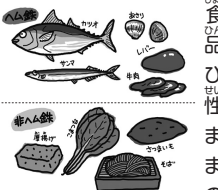
貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結び付いた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！



「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなるということが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。