

**味覚障害**

知っていますか？



食生活が乱れていたり、亜鉛が不足していたりすると、味覚障害を引き起こすことがあります。添加物の多い食品をたくさんとっている人や極端な偏食をしている人は要注意。栄養バランスがよい食事と亜鉛が多い食品（貝類など）をしっかりと摂取して、味覚障害を防ぎましょう。

**偏っていませんか？ 栄養バランス**



<p>2日(月) <b>9月になりました</b> きょうから、9月の給食のスタートです。今月のめあては、「すききらいをなくそう。」です。食品は、それぞれ違う栄養素があります。すききらいしないで、たくさん種類の食品から栄養素をまんべんなくとって、健康な体をつくりましょう。</p>	<p>3日(火) <b>豆乳</b> 豆乳は、中国やタイやベトナムやシンガポールでも、料理や飲み物として利用されています。たんぱく質やカルシウムが多いので、体をつくるものになります。きょう、野菜を入れて豆乳スープで味わいましょう。</p>	<p>4日(水) <b>発育と食事</b> 成長期は、体格も知能も運動能力も成長しています。年齢や個人差で、ゆっくりと、あるいは著しく成長したりするので、必要な栄養素を常に備えておきたいですね。普段からバランスよく食べるよう、心がけましょう。</p>	<p>5日(木) <b>メンもよくかんで食べよう</b> 「メンはつるつる食わずによくかめかめ！」、メンはのどごしも味わいのひとつですが、よくかまないで飲み込むと胃に負担をかけ調子が悪くなります。きょうは、肉うどんかけ汁です。よくかんで食べましょう。</p>	<p>6日(金) <b>手作りふりかけ</b> きょうは、給食センターでふりかけづくりに挑戦しました。ちりめんじゃこ、胡麻、青のり、塩昆布、かつおぶしなどを香ばしく炒って、釜で混ぜ合わせました。ごはんにかけて食べてください。カルシウムや鉄分の栄養がとれるだけでなく、ご飯もおいしく進みますね。</p>
<p>9日(月) <b>なっとう</b> なっとうにキムチや大根おろし、カリカリ梅やしらす、めかぶやおくらを入れる食べ方は、なっとうをおいしく味わう方法です。給食は五目なっとうの具(ツナ、にんじん、かまぼこ、ちくわ、ねぎ)を作るので、自分でまぜて、おいしくなっとうを味わいましょう。</p>	<p>10日(火) <b>春雨</b> 春雨は千年前ころには、中国で作られていた食品です。日本には、禅宗の精進料理の材料として鎌倉時代に伝えられました。春、静かに降る雨に似ていることから春雨と名づけられました。</p>	<p>11日(水) <b>ぶくしまの恵みを食べよう</b> 明治時代に、カレーは皿でごはん、野菜、肉が一度に食べられて栄養に優れていること、作り方が簡単で集団食に向いていたことから、軍隊食に採用され、そして、学校給食に広まりました。昔から人気のカレーです。</p>	<p>12日(木) <b>れんこん</b> 植物名で『はす』といってお釈迦様の台座の象徴です。戦国時代はお城の堀に必ずはすが植えられていました。明治時代は社会情勢の変化で廃仏忌の風潮があり、はすは『れんこん』と呼ばれ食用になりました。中国や日本など少数の国で食べられています。</p>	<p>13日(金) <b>かみかみ給食</b> きょうのかみかみは切干大根ソテーです。天日干しの切干大根にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDや整腸作用のある食物繊維が豊富です。かむことを意識しながら、よくかんで食べましょう。</p>
	<p>17日(火) <b>お誕生日おめでとう</b> 9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。人々が集まって共に食事をとる会食は、楽しく食べられ、消化を促進する良さがあります。きょうは、人気の野菜たっぷりピザの具です。おいしく楽しくお祝いしましょう。</p>	<p>18日(水) <b>茨城県郷土食</b> きょうは、茨城県つくば市の郷土料理の「ぬっぺ汁」です。里芋、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにやく、するめなどをだし汁で煮て、醤油で味付けします。日本各地に「ぬっぺ汁」という郷土料理がありますが、つくば市のぬっぺ汁は、するめを入れるのが特徴です。</p>	<p>19日(木) <b>みんなで食べる国見の日</b> 今月の「みんなで食べる国見の日」の献立は、国見町食生活改善推進員の方々と考えたものです。鶏肉にキャベツや、人参、しめじ、ピーマンなどを加え、その上にみそとヨーグルトを合わせた たれを上からかけて、蒸し焼きにします。</p>	<p>21日(金) <b>お月見給食</b> 旧暦8月15日は十五夜で、一年のうち一番美しい月とされています。満月は、作物が満ち足りた状態つまり、豊作を意味するため、十五夜の満月に作物をお供えし、収穫に感謝する習わしが行われてきました。給食は白玉汁です。</p>
<p><b>クイーン</b> Q. ありの実と呼ばれている果物はな—んだ？ ありの実</p> <p>『さんまが出る』とアンマがひっこむ』といふように、さんまには血液をサラサラにし血行をよくするEPAやDHAが豊富です。きょうは、さんまのかばやきです。さんまに粉をまぶして油であげたものに給食センターオリジナルのかばやきのたれをかけました。魚の骨に気を付けながら旬のおいしさを味わいましょう。</p>	<p>24日(火) <b>なし</b> 日本で栽培されている果物の中で最も栽培歴史が古く、弥生時代から食べられています。江戸時代には品種が増え、明治時代には甘くて、柔らかい梨に品種改良されました。福島県では、幸水、豊水、二十世紀、新高などの種類を栽培しています。</p>	<p>26日(木) <b>食べ残しをへらそう</b> 環境省の学校給食の食べ残し調査によると児童生徒一人当たりは、1年間でお茶わん47杯分の食べ残しがあるそうです。苦手なものでも食べてみる、給食準備を手早くして食べる時間を長くするなど、一人ひとりが食べ残ししないように工夫しましょう。</p>	<p>27日(金) <b>りっちゃん元気サラダ</b> 角野栄子さんの児童書『サラダでげんき』の中の主人公りっちゃんが作るサラダを給食で作ります。病気のお母さんがたちまち元気になってしまうサラダになるように、大やすずめたちが、おすすめの材料をりっちゃんに紹介するお話です。</p>	<p>30日(月) <b>さんま</b> 『さんまが出る』とアンマがひっこむ』といふように、さんまには血液をサラサラにし血行をよくするEPAやDHAが豊富です。きょうは、さんまのかばやきです。さんまに粉をまぶして油であげたものに給食センターオリジナルのかばやきのたれをかけました。魚の骨に気を付けながら旬のおいしさを味わいましょう。</p>