



<p>1日(火) 食事と成長期 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、ゆっくりとあるいは著しく成長するので必要な栄養素を常に備えておきたいですね。成長期のみなさんは特に、普段から好き嫌がなく、バランスよく食べるように心がけましょう。</p> 	<p>2日(水) さつまい芋 今から400年以上前に中国から沖縄に苗を持ち帰ったのが始まりと言われ、その後飢饉で食べるものがなかった時にさつまい芋を関東で栽培し広めました。やせた土地でも育ち天候不順で米がとれない時でも収穫できるなど人々を飢饉から救った大切な食料です。</p>	<p>3日(木) 牛乳 牛乳は、母牛が子牛に与えるべきお乳をわたしたち人間がいただいているものです。今年の夏は暑さでせいで生まれる子牛が少なく、牛乳の量が減る心配がありました。給食では毎日牛乳がついています。牛乳を飲むことに感謝しながら残さず飲んでほしいと思います。</p>	<p>4日(金) はしを上手に使いましょ みなさんは上手に箸を使っていますか。「つかむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「はがす」など箸はたくさん使う道具ですがとても便利な道具ですが正しい持ち方をしないと指の力がうまく伝わらないため、これらの動きをスムーズに行うことができずに食事がしにくくなります。正しい持ち方で箸を上手に使いましょ。</p>	
<p>7日(月) ねぎ 白い部分はビタミンCが、緑の部分はカロテンが多い野菜です。においのもと硫化アリルは、血行をよくし、疲れた体を回復させるビタミンB1の代謝を助けます。今日はマーボードーフに使いました。</p>	<p>8日(火) 豆 大豆、いんげん豆、金時豆、大納言豆、小豆など、豆の種類はいろいろあります。その中でもたんぱく質が多い大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆに加工され、日本の食文化として定着してきました。今日は、大豆といんげん豆を使ったシチューで豆を食べましょう。</p>	<p>9日(水) じゃがいも じゃがいもは、麦、米、とうもろこしと並ぶ『世界の四大作物』です。米が育ちにくい寒冷地でも収穫できるので、北極圏から赤道下までの100か国以上で栽培され、主食として食べられている国もあります。今日は肉じゃがで、じゃがいもを味わいましょ。</p>	<p>10日(木) 目の愛護デー 目の愛護デーにちなみ今日は目の健康を保つ食べ物たっぷりの給食です。レバー、ほうれん草は目の粘膜を作る、涙を多くする、視神経の機能をよくする、ツナはドライアイを予防する、ブルーベリーは目の疲れをとる働きをします。普段からこれらの食品を食べ、目の健康を保ちましょ。</p>	<p>11日(金) 鮭 鮭は世界中で食べられている人気の魚です。日本国内では北海道や東北地方などでよく獲れますが、やねんじゅつ、かすた、一年中食べられる数は足りないのが現状です。輸入のものも出ています。今日はやさやかなで鮭を味わいましょ。</p>
<p>健康に暮らすための3つの約束 運動、食事、睡眠</p> 	<p>15日(火) お誕生日おめでとう 10月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。今日は、鶏肉の照り焼き、フレンチサラダ、パンプキンポタージュ、オレングレード、健康を考えた給食です。楽しい話題とおいしい給食で、10月生まれのみなさんをお祝いしましょ。</p>	<p>16日(水) 佐賀県郷土食 九州に位置する佐賀県は、北に玄界灘、南に有明海、中央にそびえる背振山、ふもとに広がる佐賀平野などの恵まれた地形から、「有明のり」「むつごろう」「佐賀牛」などのゆうすう、どきんぶつ、だ、た、油をきったツナ缶と千切りにした人参をささぎ、しょうゆ、みりんで煮詰めた、仕上げにごまを入れて作りま。材料も作り方もとてもシンプルです。朝ごはんやお弁当のおかずにも便利な一品です。今日は、セルフでご飯に混ぜて食べてください。</p>	<p>17日(木) かみかみ給食 虫歯になったら元には戻らないので予防するのには液をたくさん出す食べ物をよくかんで食べることが大切です。ちなみに柔らかいものをよくかんで食べても、だ液はたくさん出ません。今日のかみかみは金平はるまき、カミカミサラダ、りんごです。だ液をたくさん出すようによくかんで食べましょ。</p>	<p>18日(金) みんなで食べる国見の日 毎月19日みんなで食べる国見の日は、おうちでも季節の野菜やくだものを使った家庭料理を食べていることと思います。新鮮な材料、手作り、みんなでそろって食べることは、おいしく食べるために大切なことです。給食では、藤田地区の井砂さんの彩さんびらが登場します。</p>
<p>基本は1日3食バランスよく!! スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギーと栄養バランスがとれているれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみてください。</p> 	<p>23日(水) ツナごはん いわき市の学校給食で、とても人気のある「ツナごはん」の登場です。あぶら、かん、せん、油をきったツナ缶と千切りにした人参をささぎ、しょうゆ、みりんで煮詰めた、仕上げにごまを入れて作りま。材料も作り方もとてもシンプルです。朝ごはんやお弁当のおかずにも便利な一品です。今日は、セルフでご飯に混ぜて食べてください。</p>	<p>24日(木) 牛乳 牛乳は生乳〇〇%だけ知っていますか。答えは100%です。しぼった牛のお乳を殺菌したりかき混ぜたりして安全で消化吸収しやすい状態にしてみなさんのもとへ届けられています。成長期に必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富な食品です。</p>	<p>25日(金) 鹿島神社秋祭りお祝い献立 国見町には、昔から多くの年中行事などで伝わって来ている食文化があります。そこで給食では、鹿島神社の秋祭りにちなんで、祭りで振舞われた祝膳を「福島の恵み」の作物を使って再現します。ふるさとの年中行事や食文化を見直す機会にしましょ。</p>	
<p>28日(月) りんご 整腸作用、細胞の老化防止、疲労回復など体の調子をととのえる働きがあります。朝は金、昼は銀、夜は銅と言われるように、朝のりんごがおすすです。今日は地元産を味わいましょ。</p>	<p>29日(火) 海藻 わかめ、こんぶ、ひじきなど海藻には、ミネラルやビタミンがあり、体をつくるもとや調子を整える働きをします。海藻は、一度にたくさん食べにくいので、サラダ、おひたし、煮物、炒め物、みそ汁などに上手に利用するのがおすすです。給食はわかめ、ちくわ、もやし、ごまを使った海藻サラダです。</p>	<p>30日(水) いただきます わたしたちは生きるために、さまざまな食べ物を育てて食べています。「いただきます。」「あいきつは育てた食べ物に感謝する言葉です。食事の前は心をこめたあいきつをしましょ。</p>	<p>31日(木) ハロウインの日 今は盛大に行われているハロウイン、もともとは10月31日に行われる、アイルランドに伝わる「サーウイン」という古代ケルト人のお祭りでした。ケルト人にとって10月31日は、一年の終わりにあたります。この日は、先祖の霊がこの世に戻ってくると思われ、この世に帰ってくる先祖の霊を供養し、現生の悪霊を追い出すための行事だったと言われています。</p> 	