

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	------------------------

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。



減塩のコツ

めん類のスープを残す 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する 	むやみに調味料を使わない
----------------	----------------------	--------------------------	------------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

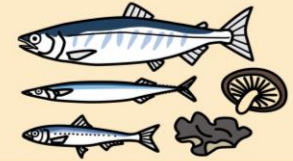
●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。



●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。



ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き				ない 学校等
			さいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える		
よく噛んで食べよう	旬の食材 1金	ごはん 牛乳 鶏 ^{とりにく} 肉のレモン ^に 煮 つるむらさきのツナあえ 五 ^{こもく} 目 ^{しる} みそ汁 のりふりかけ	こめ でんぶん さとう あぶら さといも ふりかけ	牛乳 とりにく ツナ あつあげ のり みそ	つるむらさき レモンじる もやし にんじん ごぼう ねぎ	南部 5年	
	4月	ごはん 牛乳 さばのみそ ^に 煮 きんぴらごぼう けんちん ^{じる} 汁	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	牛乳 さば みそ ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく いんげん ねぎ ごぼう	北谷地	
	5火	ごはん 牛乳 根 ^{こんさい} 菜 ^{とり} 鶏つくね 切り ^き 昆 ^{こんぶ} 布 ^{にもの} の煮物 大 ^{だい} 根 ^{こんじる} 汁 和なし(中部・西部)	こめ でんぶん あぶら さとう パンこ	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ さつまあげ わかめ こんぶ みそ	たまねぎ れんこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな しょうが だいこん (わなし)		
	6水	ごはん 牛乳 さんまのかば ^や 焼き ゆかりあえ もやし ^{じる} 汁	こめ でんぶん ごま さとう あぶら	牛乳 さんま ぶたにく みそ ちくわ わかめ あぶらあげ	にんじん もやし きゅうり キャベツ あかしそ		
	7木	ごはん 牛乳 野菜 ^{やさい} しゅうまい カミカミ ^わ ホイコーロー わかめスープ 和なし(西里・溝延・南部)	こめ でんぶん ラード パンこ あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ わかめ とうふ	たまねぎ コーン にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ ごぼう たけのこ しめじ だいこん (わなし)	西部	
郷土料理・特産物を味わおう	8金	ごはん 牛乳 秘 ^{ひでん} 伝 ^{まめい} 豆 ^{あつ} 入り厚 ^や 焼き 卵 ^{たまご} れん ^{いた} こん ^に の炒 ^め 煮 野菜 ^{やさい} 団 ^{だんご} 子スープ 和なし(北谷地)	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく たまご さつまあげ たらすりみ こうやどうふ	ほうれんそう ひでんえだまめ ねぎ コーン にんじん れんこん いんげん ほししいたけ こんにゃく (わなし)	中部 南部 西部	
	11月	ながさき ^{ながさき} 長崎 ^{ふう} ちゃんぽん風(小麦 ^{こむぎ} ソフト ^{めん} 麺) 牛乳 県 ^{けん} 産 ^{さん} 紅 ^{べに} 大豆 ^{だいず} コロッケ 黒 ^{くろ} ごまあえ	ソフトめん ごまあぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ べにだいず	たまねぎ にんじん チンゲンさい メンマ キャベツ しょうが もやし いんげん	西里	
	12火	ごはん 牛乳 鶏 ^{とりにく} 肉のねぎソース 菊 ^{きく} 入りおひたし かき ^{たまじる} 玉汁 ベビー ^{たま} チーズ	こめ でんぶん あぶら さとう	牛乳 とりにく わかめ たまご こうやどうふ チーズ	ねぎ ほうれんそう もやし きぎく たまねぎ にんじん	西里 中部	
	13水	ごはん 牛乳 いわしの生 ^{しょうがに} 姜煮 だし ^{ふう} 風おひたし 根 ^{こんさい} 菜 ^{しる} みそ汁 味 ^{あじつけ} 付のり	こめ さとう さといも	牛乳 いわし かつおぶし あぶらあげ みそ のり	しょうが キャベツ なす にんじん オクラ だいこん しめじ ごぼう きゅうり		
	14木	ごはん 牛乳 えびシュウマイ 磯 ^{いそ} 香 ^か あえ いも ^に 煮 キャラメル ^{とうふ} 豆腐プリン	こめ でんぶん さとう こむぎこ ラード さといも	牛乳 たらすりみ えび のり ぎゅうにく とうふ キャラメルとうふプリン	たまねぎ フロッコリー にんじん キャベツ ねぎ こんにゃく ごぼう しめじ		
15金	ごはん 牛乳 和 ^{わふう} 風肉 ^{にく} 団 ^{だんご} 子 じゃがいもの香 ^{かお} り炒 ^{いた} め キムチスープ	こめ さとう あぶら ラード じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら	牛乳 とりにく ベーコン とうふ あさり ぶたにく わかめ	たまねぎ にんにく パセリ にんじん チンゲンさい はくさいキムチ	北谷地		

★1年親子給食の感想を紹介します★

1学期は、4年ぶりに親子給食を再開した学校が2校あり、河北町の学校給食や食育を理解していただく有意義な機会となりました。参加した保護者のみなさん、アンケートにご協力頂きありがとうございました。普段見られない子どもの給食の様子に、成長や課題を感じたり、食の重要性を改めて考えて下さる感想やご意見が多くみられました。いくつか紹介します。（一部省略箇所あり。ご了承下さい。）9月も予定している学校がありますので、よろしくお願いします。

<給食の感想>

- *素直にとても美味しかったです。栄養価はもちろん、郷土の食材を献立に使ったり、しっかり食育をして頂いているなと思いました。
- *子供が食べやすい大きさになっており、味付けも丁度良く美味しく食べられる工夫がされていると思った。
- *塩分など調整されているのだなと感じました。鶏肉のレモン煮が人気メニューだというのも納得です。
- *子供と同じ机に同じ給食を並べて食べる機会は、今しかできない貴重で楽しい時間となりましたので、ぜひこれからも続けていければいいなあと心から応援しております。
- *たくさんの野菜がとれて、薄味でも美味しくいただきました。自宅での味付けが少し濃いのかなと思い、薄味にしようと思います。

<子ども達の食事の様子・気付いたこと>

- *家で食事より、たくさん食べているように感じました。家では絶対食べないような山菜も食べていたので驚きました。ひじをついてしまったり、箸使いがいまひとつ・・・のところもありましたので、日常の生活でしっかり教えていきたいです。
- *牛乳パックのたたみ方、ストローの袋、しそ味ひじきの汚れた袋をきれいに折り、牛乳パックの中にきれいにしまい込む姿に感動！たくさん褒めました。
- *まだ小さいから良いか、とついつい姿勢のことや器を持って食べることを後まわしにしていました。おうちでも、ワンプレーットの食器を改めて、お茶碗や小鉢などを取り入れたいと思います！
- *（食べる前に）自分で増やす、減らすの判断をして自分で行動することは良いなと思った。食べ残しを減らす、食べ物を無駄にしないという点からも、大事なことだなと思った。

今月の献立から

◆秋彼岸献立◆ 21日

山形の秋の味覚「あけび」を使った郷土料理をアレンジした肉みそ炒めは、ご飯にのせて食べましょう。「おはぎ」が50gと大きいので、ご飯は10g減らして提供します。

月見献立

今年の十五夜は、29日(金)です。里芋料理や月見ゼリーが つきます。。

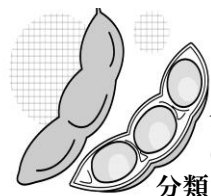


山形の秋の風物詩「いも煮会」の季節になりました。山形県内でも、**四つの地方で味付けや入れる材料に特徴があり、地域の食文化の違いを知ることができる郷土料理が「いも煮」です。**給食では、地元村山地方の「いも煮」を14日(木)に実施します。

- ◇村山地方：しょうゆ味で牛肉、里芋、平こん、ねぎが定番。
- ◇庄内地方：みそ味で豚肉、厚揚げ（庄内では油揚げと言う。）が入るのが特徴。
- ◇最上地方：村山と庄内の文化の融合。しょうゆ味とみそ味、牛肉と豚肉の組み合わせは色々で、特産きのこがたっぷり入る。
- ◇置賜地方：しょうゆ味で牛肉。こんにゃくは糸こんにゃくで、大根や人参なども入ります。

秘伝豆(枝豆)

26日(火)



大豆を若いうちに収穫して食べるので、豆ではなく「野菜」に分類されます。枝豆専用の品種が数多くある河北町ですが、中でも「秘伝豆」は味と香りが良く、特産品としても力を入れています。たんぱく質をはじめ、ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富です。秘伝豆の枝豆は9月下旬から出回ります。

枝豆は鮮度が命です！

すぐに食べない場合も、買ったその日にゆでておきましょう。



ねらい	日・曜	予 定 献 立 名			使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない学校等
		ねらいにそった献立に網掛けをしています			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
行事食や旬の食材を味わおう	19火	ゆかりごはん <u>はるさめ</u> <u>春雨サラダ</u>	牛乳	ほうれん草丸ぎょうざ <u>かみなり汁</u>	こめ はるさめ ごまあぶら さとう ごま ラード こむぎこ	牛乳 ふたにく とりにく とうふ あぶらあげ	あかしそ キャベツ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし コーン たけのこ ごぼう しょうが	
	20水	ごはん <u>ようふう</u> <u>洋風卵の花</u>	牛乳	<u>笹かまの紅花天ぷら</u> <u>なすとオクラのみそ汁</u>	こめ あぶら てんぷらこ ごま さとう	牛乳 ささかま きなこ おから パーコン みそ ふたにく あぶらあげ	ねぎ にんじん べにばな コーン たまねぎ ごぼう えだまめ オクラ なす こまつな	
	21木	ごはん <u>やさしい</u> <u>野菜とわかめの豆腐よせ</u>	牛乳	<u>あけび肉みそ炒め</u> <u>おはぎ</u> <u>なめこのしょうゆ汁</u> 【秋彼岸献立】	こめ あぶら さとう おはぎ ごま でんぶん こめこ	牛乳 とりにく とうにゅう みそ とうふ なたと きなこ わかめ	あけび なす たけのこ なめこ にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ だいこん	西里
	22金	パンズパン（切目入） <u>て</u> <u>照り焼きハンバーグ</u> <u>きのこスープ</u>	牛乳	<u>ポテトサラダ</u> <u>一口ゼリー</u>	パン ラード さとう でんぶん ゼリー じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ふたにく とりにく チキンハム こうやとうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり こまつな たもぎだけ りんご えのきたけ コーン グリンピース	
赤・黄・緑の食品を覚えよう	25月	<u>こちく</u> <u>五目あんかけラーメン</u> （小麦中華麺）	牛乳	<u>こむぎちゅうがめん</u> <u>コーンしゅうまい</u> <u>中華あえ</u>	ちゅうがめん でんぶん ごまあぶら ラード ごま パンこ さとう こむぎこ	牛乳 ふたにく かまぼこ さかなすりみ かにかまふう とうふ	にんじん はくさい きくらげ たまねぎ ねぎ チンゲンさい メンマ ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり	
	26火	ごはん <u>やさしい</u> <u>野菜炒め煮</u>	牛乳	<u>さばゆず 麴 焼き</u> <u>のっぺい汁</u> <u>秘伝枝豆</u>	こめ さとう でんぶん あぶら さといも	牛乳 さば ふたにく とりにく あぶらあげ	だいこん もやし たまねぎ にんじん ねぎ こまつな たけのこ ひでんえだまめ	
	27水	ミートボールカレー <u>ブロッコリーのおかかあえ</u>	牛乳	<u>ぶどうゼリー</u>	こめ あぶら じゃがいも カレーウ ゼリー	牛乳 ミートボール きなこ とうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく トマト えだまめ ブロッコリー きゅうり ぶどう	
	28木	ごはん <u>やさしい</u> <u>野菜のごまじょうゆ</u>	牛乳	<u>こめこい</u> <u>米粉入り春巻き</u> <u>さつま汁</u>	こめ でんぶん あぶら こめこ さつまいも はるさめ こむぎこ ごまあぶら ごま ラード	牛乳 ふたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが いんげん だいこん しめじ ねぎ	溝延西部南部6年
	29金	ごはん <u>さといも</u> <u>里芋のそぼろあん</u>	牛乳	<u>ほうれん草入り厚焼き 卵</u> <u>野菜のみそ汁</u> <u>月見ゼリー</u> 【月見こんだて】	こめ あぶら さといも さとう でんぶん ゼリー	牛乳 みそ たまご とりにく あぶらあげ	たもぎだけ キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ なす ほうれんそう	南部6年