



月	火	水	木	金
<p>8/30</p> <p>生活のリズムをとりもどそう</p> <p>夏休み中の生活リズムの乱れや、夏の暑さによる心や体の疲れを改善するには、食事と睡眠がカギです。早寝早起き、一日三食のバランスの良い食事をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。</p> 	<p>31</p> <p>ヨーグルト</p> <p>昔からヨーグルトを食べていた村がヨーロッパのブルガリアにあり、百歳以上の人が多かったため、ヨーグルトは健康によいと世界的に有名になりました。成長期に欠かさないカルシウムがたくさんとれます。</p> 	<p>9/1</p> <p>とり肉のトマトソースかけ</p> <p>令和元年10月から昨年7月まで実施した、世界の料理のフランスの回で好評だった「若鶏のプロヴァンサルソース」が、「とり肉のトマトソースかけ」と名前を変えて再び登場します。トマトは旨味成分が豊富な野菜です。</p> 	<p>2</p> <p>あじ</p> <p>あじは北海道から沖縄まで日本中の海でとれ、一年中手に入れることができる日本人なじみ深い魚です。干物、煮つけ、刺身など、様々な食べ方がありますが、今日は人気のあじフライにしました。</p> 	
<p>5</p> <p>夏の疲れにビタミンB1</p> <p>夏の疲れが残っていませんか。豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復効果がありますが、ニラと一緒に食べることで、さらにビタミンB1の吸収を高めるはたらきがあります。</p>	<p>6</p> <p>スラッピージョー</p> <p>「だらしないジョー君」という意味のケチャップ味のひき肉料理です。ジョー君のようにポタポタとたらいように、コッパンに上手にはさんで食べましょう。</p>	<p>7</p> <p>じゃがいも</p> <p>じゃがいもの主成分は糖質ですが、食物せんいが豊富なため、同じ重さのごはんと比較すると約半分のエネルギーになります。また、ビタミンCも多く含まれています。</p>	<p>8</p> <p>キャベツ</p> <p>日本には江戸時代に見て楽しむ植物として伝わり、家庭でよく食べられるようになったのは戦後だそうです。胃のはたらきを整えるビタミンU（別名・キャベジン）が含まれています。</p>	<p>9</p> <p>十五夜</p> <p>明日は十五夜です。中秋の名月ともいい、空が澄んで満月がきれいなので、昔からだんごや季節の農産物、すすきなどをお供えて、お月見をします。今日はお月見ゼリーにしました。</p>
<p>12</p> <p>豚肉と厚揚げの香味炒め</p> <p>油にしょうがとにんにくの香りを移し、豚肉、野菜を炒めてからオイスターソースなどの調味料で味をつけ、豆腐の厚揚げを加えて軽く炒めた中華風の料理です。</p>	<p>13</p> <p>サイダーゼリーよせ</p> <p>サイダーゼリーとレモンゼリーをみかん缶、パイン缶と合わせました。サイダーの甘さとレモンのさわやかな酸味が相性バッチリ！さっぱり味のゼリーで残暑を乗り切りましょう。</p>	<p>14</p> <p>カロリーって何？</p> <p>この食べ物はカロリーが高い、低いといいますが、カロリーとはエネルギーの単位です。私たちが食べた食べ物は体の中でエネルギーに変わり、活動に使われます。</p>	<p>15</p> <p>はるさめ</p> <p>はるさめは緑豆やじゃがいもなどのデンプンから作られています。水でこねたデンプン生地を熱湯に流し入れて、麺状になったものを棒にかけて冷凍し、さらに天日で乾燥させて作ります。</p>	<p>16</p> <p>配膳図</p> <p>日本の食事では昔から配膳の際の食器を置く位置が決まっています。給食を配る時には配膳図を参考にして、正しい食器の位置でマナーを守って食べましょう。</p>
<p>19</p> <p>敬老の日</p> 	<p>20</p> <p>ラーメン</p> <p>佐野はラーメンで有名ですが、給食でも、しょうゆ、みそ、とんこつ、塩、とんこつしょうゆなどのラーメンがあり、人気メニューになっています。今日はさっぱり塩ラーメンです。</p>	<p>21</p> <p>いか</p> <p>煮ても、焼いても、揚げても、生でもおいしい「いか」。日本は世界一いかを食べる国で、世界中でとれるイカの約半分は日本で食べられているそうです。</p> 	<p>22</p> <p>ポテトのチーズ煮を作ってみよう</p> <p>短冊切りのベーコン、スライスたまねぎをバターで炒め、そこに角切りにしてからゆでたじゃがいも、角切りチーズを混ぜて少し炒め、塩こしょうをして味を調えたら、できあがり!!</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p> 
<p>26</p> <p>ヤシオマスのたまり漬け焼き</p> <p>今日のヤシオマスは、日光のたまり漬けで使われる「たまり醤油」に漬けて焼きました。ヤシオマスは身の色が県花のヤシオツツジに似ていることから名づけられた魚です。</p>	<p>27</p> <p>もう一口食べてみよう!</p> <p>給食センターでは、みなさんが食べ残したものを料理別に毎日ばかりで量っています。食べれば体の栄養になるのに残したらもったいないですね。もう一口がんばって食べてみましょう。</p>	<p>28</p> <p>日本味めぐり～埼玉県①</p> <p>ゼリーフライは埼玉県行田市のB級グルメです。おからの揚げ物で、本来はソースをみこませて作ります。名前の由来は形が小判(銭)の形をしていることから、銭フライがなまったものと言われています。(紙面左上フツ)</p>	<p>29</p> <p>チキンナゲット</p> <p>細かくした鶏肉をかたまりにして揚げたものです。「ナゲット」という言葉は「黄金のかたまり(金塊)」を意味します。ファーストフード店から世界中の国に広まったそうです。</p>	<p>30</p> <p>セルフピビンバ</p> <p>韓国の混ぜごはん、本来は、ごはんの上にきれいに並べられた具をスプーンでまぜて食べます。給食では炒めた肉とゆで野菜と一緒にあえてあるので、ごはん混ぜて食べましょう。</p>