



9月 はいぜんひょう



北部センター区

水分補給で熱中症をふせよう！ 夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。たくさん汗をかくこの時期は、適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、体調不良になってしまいます。 こまめに水分を取りましょう。		9月1日（水） 始業式	9月2日（木） きゅうりとコーンのサラダ ごはん かける なつやすいカレー（ルー） ぎゅうにゅう	9月3日（金） かみつしまとんちゃん ごはん とりごぼうじる ぎゅうにゅう
9月6日（月） あおめとエレンギのソテー さうどん くろざとうパン ぎゅうにゅう	9月7日（火） ひじきごはんのぐ たまごやき まぜる ごはん かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう	9月8日（水） コールスロー とりにくのケチャップに ごはん コッペパン ぎゅうにゅう	9月9日（木） やさいのアーモンドあえ こざかなのあおのりまぶし ごはん にくじゃが ぎゅうにゅう	9月10日（金） にらともやしのいためもの さばのたつたあげ ごはん とうがんのすいもの ぎゅうにゅう
衛生 爪は、短く切っていますか？爪と皮ふの間は、汚れがたまりやすくなっています。手を洗っても、爪の間の汚れはなかなかとることができません。爪は短く切りましょう。	みそ汁（熱中症予防） みそ汁には、熱中症予防に大切な塩分と水分、そして、汗と一緒に流れ出るミネラルやビタミンが入っています。今日は、いりこ昆布でだしをとったかぼちゃのみそ汁です。味わって食べましょう。	酢の働き 給食のサラダには、酢が使われています。すっぱくて苦手な人もいますが、疲れをとったり、食欲を増進させる働きがあるので夏バテの予防におすすめです。	小魚 小魚は、頭からしっぽまで食べられるので、魚の栄養を丸ごととることができます。消化をよくするためによくかんで食べましょう。	にら には、「古事記」や「万葉集」にも登場し、日本ではとても古くから栽培されてきました。辛みと独特の香りが食欲をそそります。体の調子を整えるカロテンやビタミンCが、たくさん含まれています。
9月13日（月） まぜる ツナサラダ（ツナ）（やさい） まぜる ごはん コッペパン ぎゅうにゅう	9月14日（火） ミニトマト（小1こ、中2こ） チンジャオロースー ごはん ごもくたまごスープ ぎゅうにゅう	9月15日（水） かいそうサラダ なすとひきにくのスパゲッティ ごはん こめこパン ぎゅうにゅう	9月16日（木） きゅうりとほるさめのすのもの なし ごはん チャーシュー豆腐 ぎゅうにゅう	9月17日（金） ゆでぼしだいこんのもの いかのかりんあげ ごはん さわにわん ぎゅうにゅう
ツナ ツナとは、英語でまぐろのことです。ツナ缶の材料になる魚は、ビンナガマグロや、キハダマグロという種類のまぐろです。キハダマグロは、体が黄色っぽいので「黄色い肌」でキハダとよばれます。	青梗牛肉絲 チンジャオロースーは、細切りにした肉とピーマンなどの野菜を炒めた中華料理です。ピーマンには、体の調子を整えるカロテンがたっぷり含まれています。今が旬のおいしいピーマンをしっかりと食べましょう。	なす なすは、英語でエッグプラントといえます。外国では丸なすが多いため卵のような野菜という意味でついたようです。長いなすを見慣れない外国の人は、日本の長いなすを見てびっくりするそうです。	なし なしは、弥生時代から食べられている秋の果物です。4月に花が咲き、夏から秋にかけて実が熟します。今では、「二十世紀」「幸水」「豊水」「新高」などたくさんの種類がつくられています。	食育の日（いか） いかのかりん揚げという名前は、お菓子のかりんとうのような姿をしていることからついたそうです。給食では、長崎県産のいかを使っています。よくかんでいただきます。
9月20日（月） 敬老の日	9月21日（火） おつきみゼリー にんじんしりしり さといもコロッケ ごはん つみれじる ぎゅうにゅう	9月22日（水） チーズ（1こ） ごぼうサラダ ごはん はいがパン ぎゅうにゅう	9月23日（木） 秋分の日	9月24日（金） ぶたにくとやさいのサラダ（にく）（やさい） まぜる ごはん クイッティオスープ ぎゅうにゅう
	お月見 今日は、中秋の名月です。この日の満月が一年で一番美しいとされています。お月見には、ススキを飾り、団子や里芋を供えます。きれいなお月さまが見れるといいですね。	胚芽パン 胚芽とは、麦の芽になる部分をいいます。普通、小麦粉をつくる時は捨てられてしまう部分ですが、最近では、栄養が豊富で健康に良いと注目されています。		
9月27日（月） ミルクポテト にこみハンバーグ はさむ ごはん むぎいりやさいスープ ぎゅうにゅう	9月28日（火） こまつなのにびたし たらのレモンづけ ごはん じゃがいもととうがんのそぼろに ぎゅうにゅう	9月29日（水） れいとうみかん ひじきサラダ ごはん しょうコッペパン ぎゅうにゅう	9月30日（月） かんこくふういためもの ごはん うずらのたまごのスープ ぎゅうにゅう	夜更かしは朝食欠食のもと！ 朝ごはんを毎日食べると答えた人は、小学生では21時～22時の間に寝ている割合が高いそうです。 朝食をおいしく食べられるように寝る時間に気を付けましょう。
麦 今日のスープには、押麦が入っています。真ん中に線のはいった小さな食材が押麦です。麦には、食物繊維がたくさん含まれていて腸内の環境をよくする働きがあります。	冬瓜 冬瓜は、熱帯アジアが原産の野菜です。大きいものでは15～20kgになるものもあります。ほとんどが水分なので、汗をかく暑い夏の水分補給にぴったりです。	ひじき ひじきは、わかめや昆布と同じように海で育つ海藻の仲間です。給食では、長崎県のきれいな海でとれたひじきの芽の部分を使っています。	うずらの卵 うずらは、キジの仲間の渡り鳥です。もともとは、鳴き声を楽しむために飼われていました。卵をとるために飼われるようになったのは、太平洋戦争の後からだそうです。	