

10月のよていこんだてひょう (1)

平成30年 西部わくわくランチ

月	火	水	木	金
1 こめこ 米粉パン ペアパック チキンカツ やさい 野菜パスタソテー ポトフ	2 ごはん さんま塩焼き 大根のベーコン煮 もやしのみそ汁 黄もかん	3 チキンカレー (麦ごはん) がほちゃグラタン 月星ゼリーポンチ 福神漬	4 いわしの日 ごはん 味つけのり 丸ごとイワシごま あげ&とりつくね 野菜はるさめいため いものこのみそ汁	5 わかな 若菜ごはん 豚ロース肉 りんごソース やさい 野菜マカロニサラダ 舞だけのすまし汁 秋田洋なしフチゼリー
8 たいいく 体育の日 食欲の秋	9 やき肉どん[セルフ] (麦ごはん) (やき肉) ポテトカップやき ほうれん草スープ 栗ムース	10 あきやす 秋休み さといも	11 後期スタート やき肉どん[セルフ] (麦ごはん) (やき肉) (目玉やき風) ほうれん草スープ 栗ムース	12 10/13は ぎつまいもの日 わかめごはん サケの黄金やき がぶのカラフル サラダ さつま汁 西仙北小 試食会 青森りんごフチゼリー

今月の大仙市産野菜

収穫の秋

- じゃがいも
- さといも
- にんじん
- 玉ねぎ
- 長ねぎ
- キャベツ
- きゅうり
- ほうれん草
- チンゲン菜
- ブロッコリー
- ピーマン
- 大根
- 白菜

さといも

★山でとれる「山いも」にたいして、人が住む里(さと)でとれるから「里いも」といいます。

★秋田の方言(ほうげん)では、「いものこ」とよびます。「いものこ汁」は、秋(あき)の定番(ていばん)の郷土料理(きょうとくりょうり)です!

12日(金)は西仙北小で、26日(金)は協和小で、保護者(ほごしゃ)の方々(かたがた)の試食会(しじくかい)があります。この日の献立(けんたてい)は、リクエストが多い主菜(しゅさい)をくみあわせました!

いわしの日

★10月4日は、104のゴロあわせて「いわしの日」です。

★いわしは、漢字(かんじ)で「魚(さかな)へん」に「弱(よわ)い」=「弱(よわ)い」とかきます。鮮度(せんど)がおちやすく水から出るとすぐ弱(よわ)ってしまうので、「弱(よわ)い」から「いわし」になったといわれます。体は小さくても栄養(えいよう)は負(ま)けませぬ。さばやさんまと同じく、たんぱく質(しつ)やカルシウム、鉄分(てつぶん)がたっぷりですよ。

さつまいもの日

★「栗(くり)九(く)里(り)より(四(よ)里(り)よんり)うまい十三(じゅうさん)里(り)」の「十三(じゅうさん)里(り)」とは、さつまいものこと。江戸(えど)から十三(じゅうさん)里(り)(約52km)はなれた川越(かわごえ)のさつまいもがおいしかったことから生まれた、しゃれっけのある言葉(ことば)です。これにちなんで旬(しゅん)の10月の13日が記念日(きねんひ)になりました。

★秋(あき)の味覚(みかく) さつまいもは、食物(しょくもつ)せんいが多く、お腹(なか)のそうじをしてくれます!

10/10 目の愛護デー

10をヨコにすると、目とマユの形(かたち)に見えることから、この日になりました。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

スマートフォンのゲーム機(き)など、何かと目をつかう機会(きかい)が多(おほい)現代(げんだい)、近視(きんし)の人が増(ふ)えています。もっと目の健康(けんこう)を意識(いし)してすごそう!

ビタミンAは油(あぶら)と一緒(いっしょ)にとると、体(てい)への吸収率(きゅうしゆりつ)がアップするよ

ギンダラ、ウナギ、など魚介類

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜

レバー

★牛乳(ぎゅうにゅう)は毎日(まいにち)つきます。 ★予定献立(よていけんたてい)につき変更(へんこう)になることもあります。

10月のよていこんだてひょう (2)

平成30年 西部わくわくランチ

月	火	水	木	金
15 みそラーメン 肉ギョーザ[2こ] 白菜の中華いため お米deスイーツ ポテト	16 ごはん 鯉(こい)ザケ塩(しお)こうじやき 肉じゃが 小松菜のみそ汁 洋なしかん	17 いかりんぐカレー (麦ごはん) (いがフライ)[中3こ] マンゴーと豆乳(とうじゅう)のゼリーポンチ 福神漬	18 味旅行 奈良(なら)県の郷土料理(きょうとくりょうり) ごはん 若(わか)どりからあげ ネギソース やさい 野菜(やさい)のごまあえ 大根(だいこん)のみそ汁 ひとくち 一口(ひとくち)やきいも	19 ごはん 若(わか)どりからあげ ネギソース やさい 野菜(やさい)のごまあえ 大根(だいこん)のみそ汁 ひとくち 一口(ひとくち)やきいも
22 しゃく 食パン ラフランスジャム カミカミたこメンチ 秋(あき)キャベツのサラダ 栗(くり)むしチュー	23 ごはん ホキのソースカツ 大根(だいこん)のいり煮 白菜(はくさい)のみそ汁 長野(ながの)シャインマス カットフチゼリー	24 マーボーどん (麦ごはん) (マーボー煮) エビしゅうまい チンゲン菜スープ パインかん	25 せんきょうけん 仙教研 給食(きゅうじよく)はありません! 協和小 試食会	26 ごはん のりふりかけ チキンみそやき 五目(ごもく)野菜(やさい)いため おろし汁 りんごシロップ

新米 のおいしい季節に なりました~!!

「稲(いね)」の語源(ごげん)は「命(いのち)の根(ね)」といわれています。まさに、わたしたち日本人(にほんじん)の命(いのち)は、長(なが)い間(あいだ)「稲(いね)」によって支(さ)えられてきました。「米(こめ)」という字(じ)からもわかるように、八十八(やっぴちやっぴち)の手間(てま)をかけ、大切(たいせつ)に育(そだ)ててきました。

ご飯(ごはん)を食べて脳(のう)を生き生きさせよう!

脳(のう)のエネルギー源(げん)はブドウ糖(とうとう)

でんぶんは、体内(ていだい)で分解(ぶんかい)されてブドウ糖(とうとう)になります。ブドウ糖(とうとう)は脳(のう)の唯一(ゆいいつ)のエネルギー源(げん)ですが、体(てい)にためておける量(りょう)が限(かぎ)られています。脳(のう)の重(おも)さは体重(たいじゆう)の2%にもかかわらず、1日に消費(しょうひ)するエネルギーの20%もつかっています。

古(ふる)くなった細胞(さいぼう)を新(あたら)しくするビタミンB1

脳(のう)の代謝(たいたい)を高めるには、ビタミンB1などのビタミン(びたみん)が必要(ひつよう)です。ご飯(ごはん)は、ビタミンB1が多(おほい)大豆(だいず)や卵(たまご)、野菜(やさい)もいっしょにバランスよく食べるようにしましょう。

毎日(まいにち)、糖質(とうしつ)をとろう!!

体(てい)の活動(かつどう)や脳(のう)のエネルギー源(げん)になるブドウ糖(とうとう)は、体内(ていだい)にあまりためておけません。そのため、朝(あさ)・昼(ひる)・夕(ゆ)ご、きちんと食べる(たべ)ることが大切です。

※給食(きゅうじよく)の米(こめ)は…11月(じゅういちがつ)から新米(しんまい)にかわります。もちろん、大仙市産(おほのせんしやうさん)の『あきたこまち』ですよ!

★給食費(きゅうじよくひ)の第6期(だいじゅうろくき) 口座振替日(くわいしんかひ)は、10月25日(じゅうごにち)(木)です。