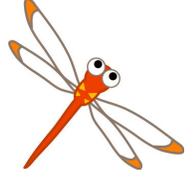






月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
<p><b>3 &lt;防災の日給食&gt;</b>            今日(きょう)は防災(ぼうさい)の日(ひ)給食(きつしょく)です。この日(ひ)は、台風(たいふう)や津波(つなみ)地震(じしん)などの災害(さいがい)についての認識(にんしき)を深め(ふか)、対処(たいじょ)するための準備(じゆんび)をする日(ひ)です。今日(きょう)の給食(きつしょく)では、冷蔵(れいぞう)庫(こ)がつか(つか)えなくても常温(じょうおん)で保存(ぼぜん)することができ(でき)る切干(きりぼし)大根(だいこん)やちりめんじゃこ、ひじき、梅干(うめぼし)などを使(つか)います。防災(ぼうさい)教育(きょういく)は「いきる・そなえる・かかわる」こと(こと)です。乾物(かんぶつ)や缶詰(かんづめ)など、いざ(いざ)という時(とき)のためにそなえてお(お)きましょう。</p>	<p><b>4&lt;スポーツと食事①&gt;</b>            今日(きょう)はスポーツ(スポーツ)の行(い)事(じ)がありま(あ)す。スポーツ(スポーツ)をするた(た)めに、練習(れんしゆ)だけ(だけ)でな(な)く食(しょく)事も大(だい)切(せつ)です。みなさん(みなさん)はご飯(ごはん)をし(し)っかり食(た)べていま(いま)すか。ご飯(ごはん)は運動(うんどう)をするた(た)めのエネ(え)ルギー(energy)になりま(な)す。エネ(え)ルギー(energy)が不(ふ)足(そく)すると、途(と)中(ちゆう)で疲(つか)れて、動(うご)けな(な)くなりま(な)す。プロ(ぷろ)のスポ(スポ)ーツ選(せん)手(て)もご飯(ごはん)はし(し)っかり食(た)べるそ(そ)うです。そし(そ)て、成(せい)長(ちやう)期(き)の骨(ほね)に必(ひ)要(よう)なカルシ(カルシ)ウム(um)は乳(にゅう)製(せい)品(ひん)や小(こ)魚(ぎよ)からと(と)れるよ(よ)うな給(き)食(しょく)にな(な)っていま(いま)す。</p>	<p><b>5 &lt;岩手の産業・農業&gt;</b>            今日(きょう)は岩手(いわて)県(けん)の産(さん)業(ぎやう)・農(のう)業(ぎやう)について(について)です。野(や)菜(さい)は病(び)気(き)から体(てい)を守(まも)り調(てい)子(し)を整(ととの)えたりする大(だい)切(せつ)な働(はたら)きをするた(た)めの食(しょく)事(じ)には欠(か)か(か)せま(ま)せん。岩(い)手(て)県(けん)でも気(き)候(こう)を生(な)かして(して)いるよ(よ)うな野(や)菜(さい)が育(そだ)てられ(ら)れていま(いま)す。涼(すず)しい高(こう)原(げん)を生(な)かして一(いち)戸(と)町(まち)ではレ(レ)タス(たす)、岩(い)手(て)町(まち)ではキャベツ(キャベツ)、昼(ひる)と夜(よる)の温(ぬ)度(ど)差(さ)を生(な)かして奥(おく)州(しゅう)市(し)胆(たん)沢(たく)区(く)ではピーマン(ピーマン)が収(と)穫(とく)され(ら)れていま(いま)す。また(また)それ(それ)らの農(のう)産(さん)物(ぶつ)を使(つか)ったソ(ソ)フトク(フトク)リーム(リーム)や麵(めん)類(るい)など(など)の加(か)工(こう)品(ひん)を作(つく)り、町(まち)お(お)こし(し)も行(い)わ(わ)れていま(いま)す。</p>	<p><b>6&lt;スポーツと食事②&gt;</b>            今日(きょう)はスポーツ(スポーツ)と「たんぱく質(たんぱくしつ)」について(について)です。魚(いし)・肉(にく)・卵(たまご)・豆(まめ)類(るい)など(など)のたんぱく質(たんぱくしつ)は筋(きん)肉(にく)や体(てい)を作(つく)る働(はたら)きをし(し)ますが、もし(もし)ご飯(ごはん)をあ(あ)まり食(た)べないでたんぱく質(たんぱくしつ)のお(お)かずば(ば)かり食(た)べているとど(ど)うなるで(で)しょう。筋(きん)肉(にく)や体(てい)を作(つく)るた(た)めのたんぱく質(たんぱくしつ)はエネ(え)ルギー(energy)として使(つか)われてしま(しま)い、筋(きん)肉(にく)や体(てい)作(つく)りに必(ひ)要(よう)な栄(えい)養(やう)が不(ふ)足(そく)しま(しま)す。ご飯(ごはん)を中(ちゆう)心(しん)にお(お)かず、乳(にゅう)製(せい)品(ひん)、果(くだもの)物(ぶつ)も食(た)べま(ま)しょう。</p>	<p><b>7 &lt;食品ロス&gt;</b>            今日(きょう)は給食(きつしょく)で出(で)た残(ざん)菜(さい)は、献(けん)立(だて)ご(ご)とに小(しょう)学(がく)校(こう)、中(ちゆう)学(がく)校(こう)に分(わ)けては(は)かりま(ま)す。その総(そう)量(りやう)は1日(いちにち)で103kg(きろ)にな(な)りますが、1番(いちばん)多い(おおい)のがご飯(ごはん)、次(つぎ)が副(ふ)菜(さい)です。エネ(え)ルギー(energy)の(の)もと(もと)や体(てい)の調(てい)子(し)をと(と)のえ(え)るも(も)とを捨(す)ててしま(しま)っていること(こと)になり(な)ります。29年(にじゅうきゅう)度(ど)は皆(みな)さん(さん)の食(しょく)品(ひん)ロ(ロス)ス(す)への意(い)識(しき)が高(たか)まり、1日(いちにち)あたり(あたり)16kg(きろ)近(ちか)く(く)の残(ざん)菜(さい)を減(へ)らすこと(こと)がで(でき)ま(ま)す。自(じ)分(ぶん)の健(けん)康(かう)を考(かん)え、苦(く)手(て)な(な)物(ぶつ)でも少(すく)しづ(づ)つ挑(ちょう)戦(せん)し(し)ながら食(しょく)品(ひん)ロ(ロス)ス(す)につな(つな)げたい(たい)です(す)ね。</p>
<p><b>10&lt;スポーツと食事③&gt;</b>            今日(きょう)は「疲(つか)労(らう)回(かい)復(ふく)とビ(ビ)タ(タ)ミン」について(について)です。プロ(ぷろ)スポ(スポ)ーツ選(せん)手(て)は食(しょく)事(じ)の中(ちゆう)に必(ひ)ず野(や)菜(さい)と果(くだもの)物(ぶつ)を入(い)れていま(いま)す。これ(これ)は、野(や)菜(さい)や果(くだもの)物(ぶつ)に含(あ)まれるビ(ビ)タ(タ)ミンがス(ス)ポ(ポ)ーツで疲(つか)れた体(てい)を回(かい)復(ふく)さ(さ)せてく(く)るから(から)です。小(しょう)学(がく)生(せい)の皆(みな)さん(さん)は陸(りく)上(じやう)記(き)録(ろく)会(かい)、中(ちゆう)学(がく)生(せい)の皆(みな)さん(さん)は新(しん)人(にん)大(たい)会(かい)に向(む)けて食(しょく)事(じ)にも気(き)を配(ばい)りま(ま)しょう。今日(きょう)は汗(あせ)と一(いっ)緒(しょ)に流(なが)れてしま(しま)う鉄(てつ)をと(と)るた(た)めに、鉄(てつ)強(きやう)化(か)の佃(てん)煮(に)が(が)つ(つ)いていま(いま)す。</p>	<p><b>11&lt;スポーツと食事④&gt;</b>            今日(きょう)はスポ(スポ)ーツと食(しょく)事(じ)につ(につ)いてお(お)話(わ)していま(いま)すが、試(し)合(が)当(たう)日(じつ)の朝(あ)食(しょく)は、競(けい)技(ぎ)の始(はじ)まる3時(さんじ)間(かん)前(ぜん)にはす(す)ま(ま)してお(お)くのが原(げん)則(そく)で(で)す。ぎ(ぎ)りぎ(ぎ)りま(ま)で寝(ね)て朝(あ)食(しょく)を抜(ぬ)くこと(こと)がな(な)いよ(よ)うにゆ(ゆ)とり持(も)っ(も)て起(た)ちま(ま)しょう。今(いま)週(しゅう)は中(ちゆう)学(がく)校(こう)の新(しん)人(にん)大(たい)会(かい)です。ご飯(ごはん)、たんぱ(たんぱ)く質(しつ)のお(お)かず、疲(つか)労(らう)回(かい)復(ふく)の野(や)菜(さい)や果(くだもの)物(ぶつ)、カルシ(カルシ)ウム(um)をと(と)る乳(にゅう)製(せい)品(ひん)をし(し)っかり食(た)べて今(いま)ま(ま)での練(れん)習(しゆ)の成(せい)果(くわ)を発(はつ)揮(き)しま(ま)しょう。</p>	<p><b>12&lt;岩手の産業・稲作&gt;</b>            今日(きょう)は岩手(いわて)県(けん)の産(さん)業(ぎやう)・稲(い)作(さく)について(について)です。岩(い)手(て)県(けん)のほ(ほ)ぼ中(ちゆう)央(やう)部(ぶ)を流(なが)れる北(きた)上(かみ)川(がわ)沿(え)いは、広(ひろ)大(だい)な平(へい)野(の)を生(な)か(か)して稲(い)作(さく)が盛(も)んで(で)す。う(う)ち米(こめ)では冷(れい)害(がい)や病(び)気(き)に強(たか)く、味(あじ)の良(よ)い「ひ(ひ)とめ(め)ぼ(ぼ)れ」が最(さい)も多(おほ)く収(と)穫(とく)され(ら)れていま(いま)す。が、「銀(ぎん)河(が)のし(し)ずく」「金(きん)色(しき)の風(かぜ)」など(など)の新(しん)品(ひん)種(しゆ)も育(そだ)てられ(ら)れていま(いま)す。紫(むらさ)き波(なみ)町(まち)でも稲(い)作(さく)が盛(も)んな(な)ので、給(き)食(しょく)では主(しゆ)食(しょく)にひ(ひ)とめ(め)ぼ(ぼ)れ(れ)やもち米(もちこめ)を使(つか)っていま(いま)す。</p>	<p><b>13&lt;紫波町の食材・小松菜&gt;</b>            今日(きょう)は給食(きつしょく)でよ(よ)く出(で)てく(く)る小(こ)松(しょう)菜(さい)は、紫(むらさ)き波(なみ)町(まち)の水分(すいぶん)で生(せい)産(さん)され(ら)れていま(いま)す。寒(さ)さにも強(たか)く育(そだ)てやすい野(や)菜(さい)な(な)ので、ビ(ビ)ニール(ニール)ハウ(ハウ)ス(す)を利(り)用(よう)し種(しゆ)ま(ま)きの時(とき)期(き)をず(ず)らすこと(こと)で年(ねん)間(かん)を通(と)して食(た)べることがで(でき)ま(ま)す。緑(きよ)黄(わう)色(しき)野(や)菜(さい)の仲(な)間(かん)で、体(てい)の調(てい)子(し)を整(ととの)えてく(く)るビ(ビ)タ(タ)ミン(ミン)はも(も)ちろ(ろ)ん骨(ほね)を強(たか)くす(す)るカルシ(カルシ)ウム(um)も多(おほ)く含(あ)まれて(れて)いま(いま)す。</p>	<p><b>14&lt;スポーツと食事⑤&gt;</b>            今日(きょう)は競(けい)技(ぎ)当(たう)日(じつ)の昼(ひる)食(しょく)につ(につ)いてお(お)話(わ)しま(ま)す。競(けい)技(ぎ)と競(けい)技(ぎ)の間(かん)は食(しょく)欲(よく)がな(な)かつ(つ)たり、ゆ(ゆ)つり食(た)べ(べ)る時(とき)間(かん)がと(と)れな(な)いか(か)もし(もし)れ(れ)ま(ま)せ(せ)ん。お(お)にぎ(ぎ)り(り)やサ(サ)ンドイ(ドイ)ッチ(ち)はいつ(いつ)でも食(た)べられるよ(よ)うに小(こ)さ(さ)めに作(つく)り一(いっ)つ一(いっ)つラ(ラ)ップ(っぷ)など(など)でく(く)むのがお(お)す(す)め(め)です。朝(あ)食(しょく)でと(と)ったエネ(え)ルギー(energy)は昼(ひる)にな(な)ると使(つか)い切(き)ってしま(しま)います(す)ので、昼(ひる)食(しょく)でもエネ(え)ルギー(energy)の(の)もと(もと)になる炭(たん)水(すい)化(か)物(ぶつ)を補(ほ)給(きゅう)しま(ま)しょう。</p>
<p><b>17</b>  <b>けいろう ひ 敬老の日</b>  </p>	<p><b>18&lt;岩手の産業・漁業&gt;</b>            今日(きょう)は岩手(いわて)県(けん)の産(さん)業(ぎやう)・漁(りやう)業(ぎやう)につ(につ)いてです。岩(い)手(て)県(けん)の魚(いし)とい(い)えば鮭(さけ)ですが、その水(みづ)揚(たか)げ量(りやう)は本(ほん)州(しゅう)一(いち)です。そ(そ)の他(た)にも秋(あき)刀(た)魚(ぎよ)、マ(マ)ダ(ダ)ラ(ラ)、ス(ス)ルメ(メ)イ(イ)カ(カ)、ホ(ホ)ヤ(ヤ)、カ(カ)キ(キ)、ウ(ウ)ニ(ニ)、ホ(ホ)タ(タ)テ(テ)な(な)ど海(うみ)の幸(さい)が豊(とよ)富(ふ)で(で)す。ワ(ワ)カメ(メ)やア(ア)ワ(ワ)ビ(ビ)は日(にっ)本(ぽん)一(いち)の生(せい)産(さん)量(りやう)を誇(こほ)る水(すい)産(さん)物(ぶつ)です。多(おほ)く(く)の水(すい)産(さん)物(ぶつ)がと(と)れる理(り)由(ゆう)は、リ(リア)ス(ス)式(しき)と呼(よ)ばれる入(い)り組(ぐ)み組(ぐみ)海(かい)岸(がん)が、直(ちゆう)接(せつ)打(うち)ち寄(よ)せる波(なみ)を防(ぼう)ぐた(た)めに、養(やう)殖(じく)場(ば)を作(つく)るこ(こ)とに向(む)いて(いて)いま(いま)す。恵(めぐ)まれた環(かん)境(きやう)と技(ぎ)術(じゆつ)を大(だい)切(せつ)にしたい(たい)です(す)ね。</p>	<p><b>19&lt;食品とかむ力&gt;</b>            みなさん(みなさん)は食(しょく)事(じ)の時(とき)、か(か)むこと(こと)を意(い)識(しき)して食(た)べていま(いま)すか。か(か)むこと(こと)と体(てい)の成(せい)長(ちやう)や健(けん)康(かう)は関(かん)係(けい)が(が)あ(あ)りま(ま)す。よ(よ)くか(か)むと歯(は)並(なみ)び(び)やか(か)み合(あ)わ(わ)せをよ(よ)くし(し)たり、歯(は)肉(にく)炎(えん)や虫(むし)歯(は)など(など)を予(よ)防(ぼう)するこ(こ)とがで(でき)ま(ま)す。また(また)、か(か)むこと(こと)で早(はや)食(しょく)い(い)を防(ぼう)ぎ、食(た)べ過(か)ぎ(ぎ)を予(よ)防(ぼう)するこ(こ)ともで(でき)ま(ま)す。将(しょう)来(らい)的(てき)に生(せい)活(かつ)習(しゆ)慣(かん)病(びやう)を予(よ)防(ぼう)し(し)たり、健(けん)康(かう)で長(なが)生き(いき)すこと(こと)につな(つな)が(が)つ(つ)て(て)いま(いま)す。肩(かた)こ(こ)りな(な)ど体(てい)のい(い)ろい(ろ)ろな部(ぶ)分(ぶん)にもよ(よ)り影(えい)響(きやう)が(が)あ(あ)ると言(い)わ(わ)れて(れて)いま(いま)す。意(い)識(しき)し(し)ながらよ(よ)くか(か)ん(ん)で食(た)べま(ま)しょう。</p>	<p><b>20&lt;紫波町でとれる果物&gt;</b>            今日(きょう)のデ(デ)ザ(ザ)ート(ート)はぶ(ぶ)どう(どう)です。夏(なつ)から秋(あき)が旬(しゆん)のぶ(ぶ)どう(どう)は、糖(とう)質(しつ)を多(おほ)く含(あ)み、濃(の)い紫(むらさ)き色(しき)の物(ぶつ)、う(う)すい紫(むらさ)き色(しき)の物(ぶつ)、緑(きよ)色(しき)の物(ぶつ)とい(い)ろい(ろ)ろな種(しゆ)類(るい)が(が)あ(あ)りま(ま)す。紫(むらさ)き波(なみ)町(まち)ではお(お)も(も)に東(とう)部(ぶ)で(で)ぶ(ぶ)どう(どう)、西(せい)部(ぶ)でラ(ラ)・フ(フ)ラン(らん)ス(す)、そ(そ)して全(ぜん)地(ち)域(いき)でりんご(りんご)が育(そだ)てられ(ら)れていま(いま)す。ぶ(ぶ)どう(どう)の栽(さい)培(ばい)技(ぎ)術(じゆつ)を生(な)か(か)して、ワ(ワ)イン(イン)専(せん)用(よう)のぶ(ぶ)どう(どう)を育(そだ)てて、オリジ(オリジ)ナル(ナル)の「自(じ)醸(じやう)ワ(ワ)イン(イン)」も製(せい)造(ぞう)され(ら)れていま(いま)す。今日(きょう)は残(ざん)念(ねん)ながら町(まち)内(うち)産(さん)のぶ(ぶ)どう(どう)の収(と)穫(とく)量(りやう)が足(たり)ず、と(と)なり(なり)の大(だい)迫(せき)町(まち)でと(と)れたぶ(ぶ)どう(どう)です(す)が、こ(こ)れ(れ)からの季(き)節(せつ)は紫(むらさ)き波(なみ)町(まち)産(さん)のりんご(りんご)やラ(ラ)・フ(フ)ラン(らん)ス(す)が給(き)食(しょく)に登(とう)場(ばう)しま(ま)す。味(あじ)わ(わ)つて食(た)べま(ま)しょう。</p>	<p><b>21 &lt;じゃがいも&gt;</b>            じゃがいも(じゃがいも)は、でんぷん(でんぷん)を多(おほ)く含(あ)む食(しょく)品(ひん)です(す)が、ビ(ビ)タ(タ)ミンC(シ)も含(あ)まれ(ま)れているので寒(さ)い国(くに)々(々)では冬(ふゆ)の野(や)菜(さい)として大(だい)事(じ)にさ(さ)れて(て)いま(いま)す。シ(シ)チ(チ)ュー(ュー)に向(む)くメ(メ)ーク(ーク)イ(イ)ン(ン)やサ(サ)ラ(ラ)ダ(ダ)に向(む)く男(おとこ)爵(しやく)がよ(よ)く知(し)ら(ら)れて(て)いま(いま)す(す)が、給(き)食(しょく)では紫(むらさ)き波(なみ)町(まち)で収(と)穫(とく)され(ら)れた「と(と)う(う)や(や)」や「ピ(ピ)ル(ル)カ(カ)」とい(い)う品(ひん)種(しゆ)も使(つか)っ(つ)ていま(いま)す。紫(むらさ)き波(なみ)一(いち)中(ちゆう)のみなさん(さん)が(が)植(う)え(え)たじゃがいも(じゃがいも)も収(と)穫(とく)され(ら)れ、給(き)食(しょく)にも使(つか)わ(わ)れて(て)いま(いま)す。また(また)、コ(コ)ロッ(ロッ)ケ(ケ)に加(か)工(こう)され(ら)れ給(き)食(しょく)に登(とう)場(ばう)するこ(こ)ともあ(あ)りま(ま)す。</p>
<p><b>24</b>  <b>ふりかえきゆうじつ 振替休日</b>  </p>	<p><b>25&lt;お月見給食&gt;</b>            十五夜(じゅうごや)は、秋(あき)の美(うつく)しい月(つき)を観(かん)賞(じやう)し(し)ながら、収(と)穫(とく)に感(か)謝(しゃ)する行(ぎやう)事(じ)で、「中(ちゆう)秋(しゅう)の名(な)月(げつ)」とよ(よ)ば(ば)れ(れ)ていま(いま)す。秋(あき)は空(そら)が澄(す)んで月(つき)が美(うつく)しく見(み)えること(こと)から、貴(き)族(しゆ)が月(つき)見(み)を楽(たの)しむよ(よ)うにな(な)りました(した)。や(や)が(が)て、月(つき)見(み)が庶(しよ)民(びん)に広(ひろ)がるた(た)めに、実(み)りに感(か)謝(しゃ)する行(ぎやう)事(じ)にな(な)りま(ま)す。月(つき)見(み)だ(だ)ん(だん)ご(ご)、す(す)ず(すず)き、芋(いも)な(な)ど(ど)の収(と)穫(とく)物(ぶつ)など(など)を供(とも)げるの(の)は、さ(さ)まざ(ざ)ま(ま)な物(ぶつ)に對(たい)して感(か)謝(しゃ)と祈(いの)り(り)を捧(たも)げ(げ)るた(た)めに、日(にっ)本(ぽん)文(ぶん)化(か)の特(とく)徴(てい)とい(い)え(え)ま(ま)す。</p>	<p><b>26&lt;岩手の産業・酪農&gt;</b>            今日(きょう)は岩手(いわて)県(けん)の産(さん)業(ぎやう)・酪(りやう)農(のう)について(について)です。岩(い)手(て)県(けん)は東(とう)側(がわ)を海(うみ)に面(めん)し、中(ちゆう)央(やう)部(ぶ)には山(やま)間(かん)部(ぶ)が(が)あ(あ)り、北(きた)上(かみ)川(がわ)が流(なが)れて(て)いるとい(い)う恵(めぐ)まれた地(ち)形(けい)のた(た)めに、食(しょく)材(ざい)が豊(とよ)富(ふ)に(に)あ(あ)りま(ま)す。農(のう)業(ぎやう)、漁(りやう)業(ぎやう)につ(につ)いて今(いま)月(げつ)の一(いっ)口(こう)メモ(メモ)で紹(しょう)介(かい)しま(ま)した(た)が、今日(きょう)は酪(りやう)農(のう)につ(につ)いて(いて)です(す)。本(ほん)州(しゅう)で最(さい)も広(ひろ)い面(めん)積(せき)をも(も)つ岩(い)手(て)県(けん)は、乳(にゅう)用(よう)牛(ぎゆう)の飼(かひ)育(いく)数(すう)が全(ぜん)国(こく)でも多(おほ)く全(ぜん)国(こく)有(いう)数(すう)の畜(ちく)産(さん)県(けん)です。そ(そ)の中(ちゆう)でも町(まち)全(ぜん)体(たい)で酪(りやう)農(のう)が盛(も)んな(な)高(たか)巻(まき)町(まち)や小(こ)岩(い)井(い)農(のう)場(ばう)がある雫(しず)石(いし)町(まち)など、大(だい)き(き)な規(き)模(も)で酪(りやう)農(のう)を(を)し(し)て(て)いる地(ち)域(いき)もあ(あ)りま(ま)す。岩(い)手(て)県(けん)内(うち)の給(き)食(しょく)では、県(けん)内(うち)でと(と)れた新(しん)鮮(せん)な牛(ぎゆう)乳(にゅう)を使(つか)っていま(いま)す。</p>	<p><b>27&lt;彦部小希望献立&gt;</b>            今日(きょう)は彦(ひこ)部(べ)小(しょう)学(がく)校(こう)6年(ねん)生(せい)の森(もり)田(た)結(むす)子(こ)さん(さん)が考(かん)え(え)てく(く)れた献(けん)立(だて)で(で)す。この献(けん)立(だて)には「ま(ま)ご(ご)わ(わ)やさ(さい)い」が全(ぜん)て入(い)っ(つ)ていま(いま)す。一(いっ)食(しょく)の中(ちゆう)で「ま(ま)ご(ご)わ(わ)やさ(さい)い」を使(つか)った献(けん)立(だて)を考(かん)えるの(の)は難(がた)しいで(で)す(す)が、主(しゆ)菜(さい)、副(ふ)菜(さい)、汁(じゆ)物(ぶつ)にそ(そ)れぞ(れ)れの食(しょく)材(ざい)を取(と)り入(い)れて、上(う)手(て)にま(ま)とめ(め)てく(く)れ(れ)ま(ま)す。毎(まい)食(しょく)「ま(ま)ご(ご)わ(わ)やさ(さい)い」を食(た)べ(べ)るの(の)は大(だい)変(へん)で(で)す(す)が、一(いち)日(にち)の中(ちゆう)で取(と)り入(い)れたり(り)して、時(とき)々(々)でも意(い)識(しき)でき(でき)るとい(い)い(い)です(す)ね。自(じ)分(ぶん)が食(た)べて(て)いる物(ぶつ)に関(かん)心(しん)を(を)持(も)つこ(こ)とも健(けん)康(かう)な食(しょく)事(じ)につな(つな)が(が)りま(ま)す。</p>	<p><b>28&lt;減塩・適塩の日&gt;</b>            今日(きょう)は減(へん)塩(えん)・適(てい)塩(えん)の日(ひ)給(き)食(しょく)で(で)す。汁(じゆ)物(ぶつ)はかつお(かつお)や野(や)菜(さい)のだし(だし)をい(い)か(か)して食(しょく)塩(えん)を控(ひか)え(え)に(に)して(して)いま(いま)す。塩(えん)味(あじ)とい(い)うと、食(しょく)塩(えん)の他(た)にしょうゆ(しょうゆ)やみ(み)そ(そ)な(な)どを思(おも)うか(か)べ(べ)ま(ま)す(す)が、料(りょう)理(り)によ(よ)く使(つか)われるコンソメ(コンソメ)や粉(こな)末(まつ)のだし(だし)にも食(しょく)塩(えん)が使(つか)わ(わ)れて(て)いま(いま)す。粉(こな)末(まつ)のだし(だし)を使(つか)った時(とき)は、食(しょく)塩(えん)やしょうゆ(しょうゆ)を入(い)れ過(か)ぎ(ぎ)ないよ(よ)うにす(す)るこ(こ)とも減(へん)塩(えん)につな(つな)がりま(ま)す。だ(だ)しのう(う)ま(ま)み(み)をう(う)ま(ま)く生(せい)か(か)して、減(へん)塩(えん)につな(つな)げ(げ)ま(ま)しょう。</p>

今日の教科関連給食・一口メモ

- 「スポーツと食事(中学生保健体育)」
- 「岩手県の漁業・農業・酪農」「給食の残菜(3・4年生社会科)」
- 「防災の日給食(防災教育・中学生家庭科)」

教科で学習した内容に関連した献立や一口メモを作成しています。給食を食べながら学習したことを振り返りましょう。

