

給食だより 9月

【きせつのはじめの日: 8月31日は8・3・1でやさいの日】 葛城市学校給食センター 令和3年9月号



給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

せい かつ 生活リズムを整えよう!

2学期が始まりました。ねむけやだるさを感じたりしていませんか? それは、生活リズムのみだれが原因かもしれません。早起きして日光を浴びると、夜はぐっすり眠れます。また、食事のリズムを整えることで体のリズムも調います。



給食センターからこんにちは♪ #5

給食センターでは、7月で紹介した大きななべで給食を作っているの、できあがったスープをすくうおたまも大きくて持ち手が長いものを使っています。1杯で10人分のスープをすくうことができます。

家庭用おたま 給食センター用

1日(水)

じゃこサラダ
なつやさいカレー
ふくじんづけ

2学期の給食が始まりました。”給食のカレー”は他では味わうことのできない唯一無二の味。2学期最初の給食は”なつやさいカレー”です。

2日(木)

れいとうみかん
すぶた
ごはん
トックスープ

9月のめあては”生活リズムを整えよう”です。2学期が始まって一週間がたちました。まだ、スイッチの入らない人はちょっと早起きしてみてください。

3日(金)

ブルーベリージャム
イタリアンサラダ
げんりょうコッペパン
ペンネマトソース

9月は『食生活改善普及運動月間』です。食習慣・運動習慣・休養などをはじめとする生活習慣を見直して改善する機会としましょう。

6日(月)

つるむらさきのにびたし
さけの
マヨネーズやき
ごはん
ぐだくさんみそしる

つるむらさきは夏から秋の野菜。名前のとおり莖やつるが紫色で、古くから染料として知られていました。栄養豊富な緑黄色野菜です。

7日(火)

にんじんしりしり
チキンナゲット
幼・小:2こ
中:3こ
ごはん
もずくスープ

沖縄料理です。”しりしり”はにんじんをスライサーでせんぎりすることを表現しています。もずくの国内生産量1位は沖縄県です。

8日(水)

たかなちりめん
あつやきたまご
ごはん
かぼちゃのそばろに

明日9月9日は5節句の一つ”重陽の節句”。5節句とは①1月7日、②3月3日、③5月5日、④7月7日そして9月9日です。①から④の節句名は?

9日(木)

なつやさいきんぴら
とりにくの
しおこうじやき
ごはん
にゅうめん

9月9日は重陽の節句

10日(金)

メープルジャム
くきわかめの
さっぱりサラダ
しるみざかなの
ドレッシングかけ
ごはん
コンソメスープ

2学期が始まり二週間がすぎました。体は慣れましたか?朝はゆとりをもち、朝食を食べて登校しましょう。食事のリズムを整えて体調管理を!

13日(月)

げんきヨーグルト
ハヤシライス
パンパンジー

9月は夜が長いので”夜長月”の夜を略して”長月”。または、秋は台風季節なので”雨長月”の雨を略してという説があります。

14日(火)

きりぼしだいこんのもの
さんまのしょうがに
ごはん
とうふとわかめのみそしる

夜は決まった時間に眠り、朝は決まった時間に起き、自分に合った睡眠時間をとることで体のリズムが整い、健康な体を作ることができます。

15日(水)

くきわかめの
ちゅうかいため
ショウロンポー
幼:1こ
小・中:2こ
ごはん
モロヘイヤスープ

モロヘイヤは5000年以上前からエジプトで食べられていました。アラビア語で王様の野菜という意味の”ムールキーヤ”が名前の由来です。

16日(木)

タルタルソース
おおかあえ
チキン
なんばん
ごはん
かぼちゃのみそしる

かぼちゃは冬至に食べると、春まで風邪をひかないと言われるほど栄養豊富な野菜です。昔の人は上手に保存して冬に食べていました

17日(金)

ぶどうゼリー
やきそば
にくだんごと
せわりパン
とうがんのスープに

とうがんは95%が水分の野菜です。利尿作用のあるカリウムが多く、汗で失われた水分を補給し体を冷やす効果があります。

20日(月) 彼岸の入り

敬老の日

じゅうごや 十五夜

21日(火) つきみだんご

きざみこんぶの
いために
あげ
さといもの
あまからタレ
ごはん
あきのみそしる

今週は十五夜にちなんでお月見クイズです。わかるかな?
Q1 お月見とはどんな行事でしょう?
A) もちをつく B) 月をながめる

22日(水)

プチゼリー(もも)
ぎょうざどんのぐ
ごはん
キムチりり
ピーフンスープ

Q2 おかしからお月見におそなえしているたべものはどちらでしょう?
A) じゃがいも B) さといも

23日(木)

秋分の日

Q3 お月見にはなぜおそなえをするのでしょうか?
A) うさぎの大好物だから
B) しゅうかくのお祝いのため

24日(金)

ラトウイユ
かぼちゃコロッケ
こめコパン
まめのスープ

Q4 十五夜というのはなぜでしょう?
A) 昔は8月15日が満月だったので
B) 十五が縁起のいい数字なので
こたえは30日(木)をみてね

27日(月)

あじつき
こざかな
こまつなのナムル
ピビンバ
ごはん
わかめスープ

ピビンバは韓国の料理で「ピ・ビム」は韓国語で「まぜる」という意味です。具とごはんをまぜていただきます。

28日(火)

ちくわの
いそべあげ
きゅうりのすのもの
幼・小:1本
中:2本
ごはん
さつまじる

さつまいもは、中国から九州に伝わり「唐芋(からいも)」とよばれていましたが、鹿児島・薩摩藩から「さつまいも」として広く知られるように...

29日(水)

にくだんごあまずあん
幼:1こ
小・中:2こ
ごはん
はっぼうさい

8日(水)のこたえ)①人日(じんじつ)、七草(ななくさ) ②上巳(じょうし)、もも ③端午(たんご) ④七夕(しちせき)、たなばた

30日(木)

いんげんのごまあえ
ししゃもフライ
幼・小:1こ
中:2こ
ごはん
けんちんじる

Q1:B) 月をながめる
Q2:B) さといも
Q3:B) しゅうかくのお祝いのため
Q4:A) 昔は8月15日が満月

9月1日 防災の日

「備えあればうれいなし」ローリングストック法