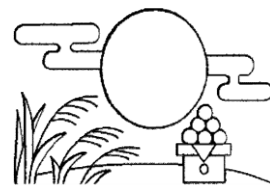




令和3年度 9月号
中央区立銀座中学校
校長 平松 功治



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)

毎年9月は、国が主体となり展開する「食生活改善普及運動」実施月間です。中央区では、野菜摂取量の増加に向けて9月を”食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動”強化月間として、健康の維持・増進のために成人1日あたり350g以上の野菜を食べることを推奨しています。(中学生も成人と同量です)

1日3回の食事で1皿70gの野菜料理を5皿食べると350gの野菜をとることができます。給食でも「ベジチャレンジ」として、以下の日程で1皿70gの野菜料理を取り入れているので1日に必要な野菜を実感してみましょう。

〈提供日〉

- ★ 3日(金) 野菜70gの海藻サラダ
- ★ 8日(水) 野菜70gのフレンチサラダ
- ★ 14日(火) 野菜70gのごま和え
- ★ 30日(木) 野菜2皿の麻婆なす



9月21日は十五夜です



今年の十五夜は9月21日です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれます。

月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるとされる「すすき」を供えるのが一般的ですが、秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫したサトイモなどを供える「芋名月」とも呼ばれています。天気が良ければ、お月見を楽しんでみてください。給食では「みたらしだんご」を提供します。

また、「けんちゃん汁」にはさといもを使っています。

9月給食レシピ「スイートポテト」



【材料(4人分)】

さつまいも	200g	バター	大さじ1/2
さとう	大さじ1	生クリーム	大さじ1
シナモン	少々	卵	適量(つや出し用)
牛乳	大さじ2	アルミカップ	4枚

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて蒸してつぶす
- ②①が熱いうちにさとう・シナモン・バター・牛乳・生クリームを入れてよく混ぜる
- ③1人分ずつ形を整えてアルミカップに入れる