

給食だより9月号

2022年9月1日

中央区立佃島小学校

校長 永木 一郎

今月の行事食

重陽の節句 & 仲秋の名月
～菊を使った料理 & お月見の定番だんご～

とん汁うどん
菊花入りお浸し
月見だんご 牛乳



【重陽の節句】9月9日は五節句の1つである「重陽の節句」です。最近あまりなじみがない節句ですが「菊の節句」とも呼ばれ、旧暦を使用していた頃までは五節句を締めくくる最後の行事として盛んに行われていたと言われています。給食では菊花入りのお浸しを提供します。

【仲秋の名月】月の満ち欠けを基準に生活をしてきた旧暦の8月15日(現代の9月)に、月をながめて楽しむ習慣がありました。今年は9月10日が仲秋の名月です。給食では、だんごにきな粉をまぶした月見だんごを提供します。ご家庭でも季節を楽しんでいただけたらと思います。

GoToいと「北海道」

いももち

北海道で「いも餅」別名「いも団子」と呼ばれている郷土料理です。じゃがいもをゆでて潰し、澱粉等を入れ練った物を再度加熱し味付けした料理。給食では、でんぷんと練ったじゃがいもを成形後、揚げ、みたらしのようなタレをかけていただきます。

学校給食「魚のあずま煮」のちょい話 9月21日

じつは「魚のあずま煮」煮ていません。お魚にでんぷんをつけカラッと揚げた後、さとうしょうゆの甘辛だれと香ばしい白胡麻をかけた料理です。調理作業も難しくなく、魚が苦手な人も食べやすく、白ごはんをいただきたいくなる、ナイスな料理。しかし、学校給食以外でこのメニューを見たことはありません。

GoToいと「シンガポール」

海南鶏飯

骨付きの鶏をゆで、ゆでた汁で米を炊き、鶏と飯を一緒に盛り付け食べる料理です。給食では同じ手法で作れませんが、味は近づけるよう調理さんと頑張ります。

地産地消給食の日

東京都で採れた・捕れた食材を使用する日を作っています。9月16日は小松菜ごはんを予定しています。



食べよう野菜350【児童は300】

今月の350の日は『9月28日(水)野菜のすだちあえ』です。1皿60g 感覚を身に付けてもらえるとうれしいです。

このマークが目印 → → →



生活習慣を見直してみませんか?



気にかけてほしい生活習慣9つ。初級・中級・上級、今の自分の生活に合わせてチェックしてください。チェックできたらワンランクアップを目指した生活を心がけましょう。

家族みんなで!
できることから始めてみましょう

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none">●よくかんで食べる	<ul style="list-style-type: none">●野菜料理を1品増やす	<ul style="list-style-type: none">●いろいろな食品をバランスよく食べる
<ul style="list-style-type: none">●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする	<ul style="list-style-type: none">●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける	<ul style="list-style-type: none">●栄養成分表示を見て食品を選ぶ
<ul style="list-style-type: none">●いつもより多く歩く	<ul style="list-style-type: none">●毎朝、ラジオ体操をする	<ul style="list-style-type: none">●30分以上の運動を週2回以上行う