

9月給食だより

まだまだ残暑の厳しい日が続き、
 体調を崩しやすくなります。
 生活リズムが乱れていた人は、
朝早く起きる・朝ごはんを食べる・運動する
 といった生活リズムに切り替えましょう！



9/9重陽の節句について

9月9日は重陽の節句、五節句の一つです。
 (ちなみに五節句は、下のとおり)



五節句とは…

| 1/7 | 3/3 | 5/5 | 7/7 | 9/9 |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------|
| 人日の節句 (七草の節句) | 上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし | 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち | 七夕の節句 (笹の節句) | 重陽の節句 (菊の節句) |
| | | | | |
| 七草がゆ | ハマグリ の潮汁 | ちまき | そうめん | 菊料理 |

今月の給食について

9月の行事給食は、9日、20日です。

| 9日 金 | | | | 20日 火 | | | |
|-----------------------------|----------|-------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------|
| 栗ご飯 <small>重陽の節句献立♪</small> | | | | ご飯 | | | |
| 花しゅうまい | | | | 魚の煮つけ | | | |
| 菊花入り酢の物 | | | | 辛子酢和え | | | |
| なすの香味浸し | | | | 打ち豆汁 <small>彼岸入り献立♪</small> | | | |
| 芋煮汁 | | | | きな粉と黒ごま団子 | | | |
| エネルギー | 733 kcal | たんぱく質 | 33.1 g | エネルギー | 823 kcal | たんぱく質 | 37.7 g |
| 脂質 | 19.4 g | 食塩相当量 | 3.2 g | 脂質 | 16.6 g | 食塩相当量 | 3.3 g |

縁起のよい奇数(=陽数)で一番大きな数の9が重なる日に不老長寿を願うようになったそうです。そのため、長生きの象徴とされる【菊】の花を食べたり飾ったりします。

給食では**食用菊をつかった酢の物、菊に見立てたしゅうまい**を提供します。お楽しみに♪



※猛暑や台風の影響で、使用食材・献立を変更する場合があります。ご了承ください