

給食だより



令和2年度
9月号

総合工科グループ

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることに
なります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体を作ることも大切です



日本の食生活の知恵を知ろう！～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で
日本の伝統的な
食べ物のよさを
知しましょう。

ま
豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご
ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ
わかめなどの海草類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。

や
野菜。四季折々に旬の
おいしい野菜をいただき
ましょう。ビタミンや
食物繊維の宝庫です。

さ
魚介。良質のたんぱく
質源で、体や脳によい
はたらきをするあぶら
も豊富です。

し
しいたけなどのきのこ類。これからおいしく
なりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。

い
いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

秋の行事食・食べ物を知ろう！

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句のひとつですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」とも言われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。

給食では、食用菊を使ったお浸しや、花を模した菊花蒸しを出します。また、茄子や栗を食べる風習もあるので、どちらも献立に取り入れました。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。別名「中秋の名月」ともいい、これは「秋の真ん中に出る満月」という意味です。旧暦は今の暦とは数え方が違うことから、今年の十五夜は10月1日になります。

芋名月ともいわれることから、給食でも里芋を使った料理や、お月見団子などを出す予定です。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋の2回あり、春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。一方、秋に脂をたっぷり蓄えて南下してくる「戻りがつお」はこれから旬を迎えます。

給食では竜田揚げにしたものを混ぜご飯にして提供します。



さつまいも

汁物やご飯の具にも、煮物にも、デザートにもおいしいさつまいも。和食だけではなく、洋風のサラダやシチューなどにしてもいいですね。

お通じの改善にもうってつけの食べ物です。



おはぎ

お彼岸によく食べられて
いるおはぎ。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分ける、という説もあります。

小豆のおはぎが定番ですが、9月の給食では、ごまときなこの二色を作ります。



なし・ぶどう・かき・りんご

くだものおいしい季節です。給食でもなるべくいろいろな種類を出す予定ですが、今年は夏の天候が悪く、不作のものも…。ご家庭でもぜひどうぞ！

