



# 9月 給食たより

令和4年9月号  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 加納 直樹  
 栄養士 佐藤 由佳

長い夏休みが終わり、日に焼けた元気な子供たちの笑顔が学校に戻ってきました。夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れで、体調が崩れやすくなります。規則正しい生活リズムを取り戻し、栄養のバランスがとれた食事でも元気に登校しましょう。

## ～十五夜～

旧暦の8月15日を十五夜（別名：中秋の名月）とって、昔から月を見る風習がありました。秋は、1年の中でも空気がすみわたり、月が明るくきれいにみえる季節といわれています。この日はすすきや月見だんご、里芋などを供えます。里芋をお供えするので、別名「芋名月」とも呼ばれます。また、旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにおそなえものをして、月をながめます。

## 月見だんご

月見だんごは、満月の月に見立てて15個お供えします。

## ♪リザーブ給食を実施しました♪

7月19日(火)にリザーブ給食を実施しました。

今回は、主菜の「照り焼きチキン」、「鶏の竜田揚げ」、飲み物の「オレンジジュース」、「コーヒー牛乳」、「りんごジュース」から好きなものを事前を選んでもらいました。結果は、以下ようになりました！

- 照り焼きチキン：202人、鶏の竜田揚げ：267人
  - オレンジジュース：108人、コーヒー牛乳：224人、りんごジュース：143人
- 今年度のリザーブ給食は、12月末と3月末に実施予定です♪

### \*\*当日の献立\*\*

コーン入り茶飯  
 照り焼きチキン or 鶏の竜田揚げ  
 何でも千切りサラダ  
 わかめスープ  
 オレンジジュース or コーヒー牛乳  
 or りんごジュース



# ★9月の献立から★

## ★6日(火)：冷やし中華そば

冷やし中華は名前から中華料理のような気がしますが、昭和時代に生まれた日本料理の一つです。麺にかけるたれには、調味料として「酢」が入っています。「酢」には、食欲を高めたり、体の疲れをと効果あります。



## ★9日(金)：重陽(ちょうよう)の節句こんだて

9日は重陽の節句です。桃の節句や端午の節句のように五節句のひとつです。菊の節句とも呼ばれています。給食では、菊の花をイメージした「菊花蒸し」を作ります。(菊花蒸しは、肉団子のまわりにコーンをつけたものです。)



## ★12日(月)：お月見こんだて

今年の十五夜は9月10日です。給食では、かぼちゃと白玉粉を使って、お月様に見立てた「お月見団子汁」を作ります。かぼちゃの色で黄色く色づいたまん丸の白玉は、とてもなめらかでおいしいです。絹ごし豆腐もなめらかにするポイントです！



## ★22日(木)：お彼岸こんだて

秋分の日(9月23日)の前後1週間(20日～26日)を「お彼岸」といいます。この期間にお墓参り等をし、先祖をしのびます。秋のお彼岸には「おはぎ」、春のお彼岸には「ぼたもち」を食べます。それぞれ秋は萩(はぎ)の花が咲く季節、春はぼたんの花が咲く季節だから、このように言います。

# “まごは(わ)やさしい” で健康・長生き！！

9月19日(月)は敬老の日です。「まごは(わ)やさしい」という言葉は、和食には欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。16日(金)の献立には、「まごは(わ)やさしい」食材がいっぱいです。



### まめ

まめるい  
**豆類・  
豆製品**  
だいず あずき  
(大豆、小豆、  
とうふ なつとう  
豆腐、納豆など)



### ごま

しゅじつるい  
**種実類**  
(ごま、  
アーモンド、  
ピーナッツなど)



### わかめ

かいそうるい  
**海藻類**  
(わかめ、  
ひじき、  
のりなど)



### やさい

やさいるい  
**野菜類**  
りよくおうしよくやさい  
(緑黄色野菜、  
たんしよくやさい  
淡色野菜)



### さかな

ぎょかいるい  
**魚介類**  
さかな ほね  
(魚、骨ごと  
た こざかな  
食べる小魚、  
かい  
貝など)



### しいたけ

るい  
**きのこ類**  
(しいたけ、  
しめじ、  
えのきたけなど)



### いも

るい  
**いも類**  
(じゃがいも、  
さつまいも、  
さといもなど)

