



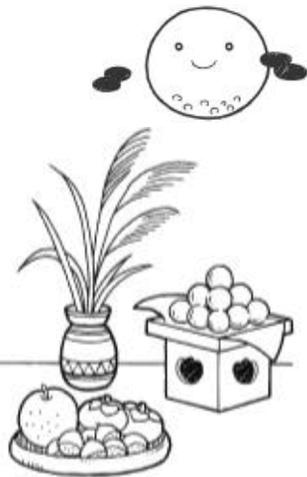
9月 給食だより

令和5年9月号
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 本橋 忠旗
 栄養士 佐藤 由佳

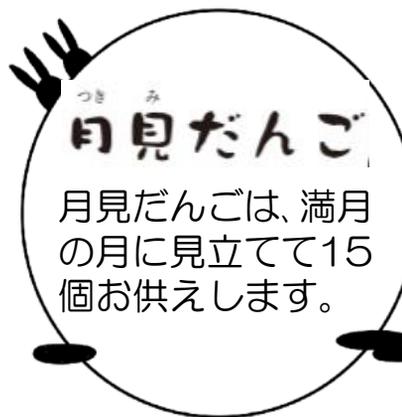
長い夏休みが終わり、日に焼けた元気な子供たちの笑顔が学校に戻ってきました。夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れで、体調が崩れやすくなります。規則正しい生活リズムを取り戻し、栄養のバランスがとれた食事で元気に登校しましょう。



～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。



♪リザーブ給食を実施しました♪

7月19日(水)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にも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：178人、鶏の竜田揚げ：322人
 - オレンジジュース：134人、コーヒー牛乳：226人、りんごジュース：144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★

★8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、ターメリックで色付けしたもち米を肉団子につけたものです。)

★12日(火)：ジャンバラヤ

海の幸と山の幸をお米と一緒に炊いて作る「パエリア」と呼ばれるスペイン料理があります。「ジャンバラヤ」は、このパエリアをもとに、アメリカで生まれた料理と言われています。



★23日(土)：お彼岸こんだて

秋分の日の前後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。



★29日(金)：お月見こんだて

今年の十五夜は9月29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！

“まごは(わ)やさしい” で健康・長生き！！

9月18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。19日(火)の献立には、「まごは(わ)やさしい」食材がいっぱいです。



<p>まめ</p> <p>まめるい 豆類・ まめせいひん 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)</p>	<p>ごま</p> <p>しゅじつるい 種実類 (ごま、 アーモンド、 ピーナッツなど)</p>	<p>わかめ</p> <p>かいそうるい 海藻類 (わかめ、 ひじき、 のりなど)</p>
<p>さかな</p> <p>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)</p>	<p>しいたけ</p> <p>るい きのこ類 (しいたけ、 しめじ、 えのきたけなど)</p>	<p>いも</p> <p>るい いも類 (じゃがいも、 さつまいも、 さといもなど)</p>

やさしい

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