



9月 給食たより

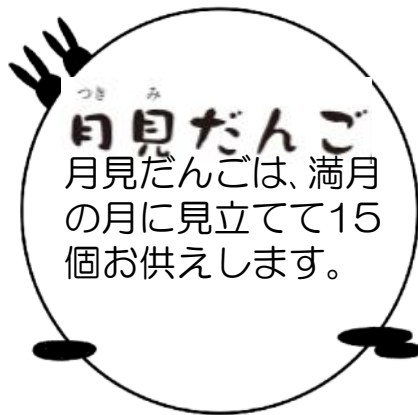
令和2年8月25日
杉並区立高井戸第四小学校
校長 細川 猛彦
栄養士 海出 由香

あっという間の夏休みが終わりました。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）といって、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。

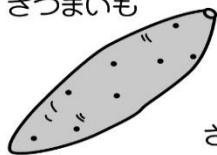


つきみ
月見だんご
月見だんごは、満月の月に見立てて15個お供えします。

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「マツタケ」は栽培することができず天然ものしかないため、秋の味覚の代表です。

秋 ^{あき} においしい ^や 野菜 ^{さい}

さつまいも

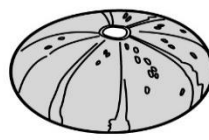


さといも



じゃがいも

にんじん



かぼちゃ

ごぼう



れんこん

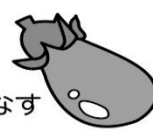


きのこ類

みょうが



なす



チンゲン菜 ^{さい}



★9月の献立から★

★9日(水)：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。)



★25日(金)：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。



★30日(水)：お月見こんだて

今年の十五夜は10月1日です。給食では、里芋を皮のまま蒸した「きぬかつぎ」と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。きぬかつぎは、平安時代に身分の高い女性が外出する時に、衣をかぶり顔を隠していた「衣被ぎ(きぬかつぎ)」から名付けられたそうです。

“まごは(わ)やさしい”で健康・長生き!!

9月21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。給食でも積極的にとりいれている食材です。ご家庭でもぜひ、とりいれてみてください。



<p>まめ</p> <p>まめ りい 豆類・豆製品</p> <p>だいず あずき (大豆、小豆、豆腐、納豆など)</p>	<p>ごま</p> <p>しゅじつ りい 種実類</p> <p>(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 りい 海藻類</p> <p>(わかめ、ひじき、のりなど)</p>	
<p>やさしい</p> <p>やさい りい 野菜類</p> <p>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)</p>	<p>さかな</p> <p>ぎょ かい りい 魚介類</p> <p>さかな ほね (魚、骨ごと食べる小魚、かい貝など)</p>	<p>しいたけ</p> <p>きの りい きのこ類</p> <p>(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)</p>	<p>いも</p> <p>いも りい いも類</p> <p>(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)</p>