



9月 給食だより

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見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。



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

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に選んでもらいました。結果は、以下になりました！

- 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丸い白玉は、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
(大豆、小豆、
豆腐、納豆など)



ごま

じゅ 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
(緑黄色野菜、
淡色野菜)



さかな

ぎょ かい るい
魚介類
(魚、骨ごと
食べる小魚、
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)

