

給食だより

平成28年度9月号 大泉第二中学校

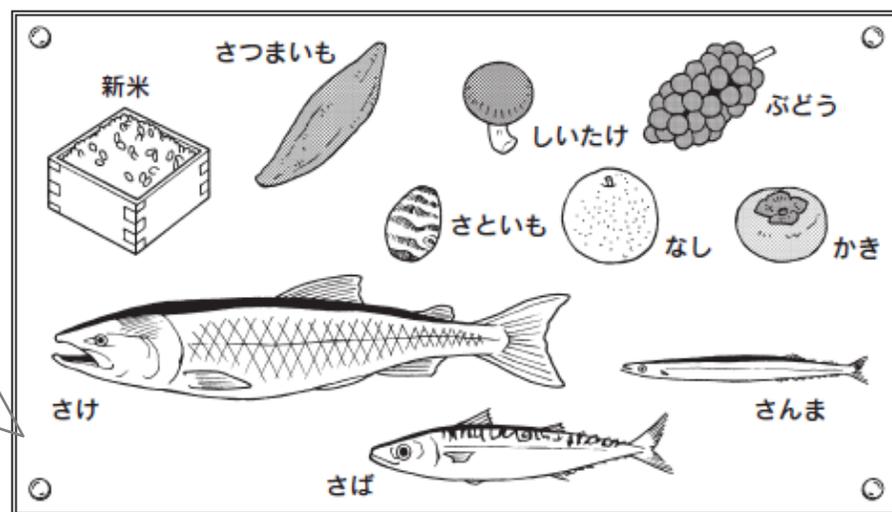


夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？ 朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけて、生活リズムを整えましょう。

また、今月は体育祭の練習も始まります。こまめな水分補給を心がけ、好き嫌いせずバランス良く食べて、体育祭当日を元気に迎えることができるようにしましょう。さて、今月は「秋に美味しい食べ物」を紹介します。

秋に美味しい食べ物

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わって楽しみましょう！



給食にも「秋に美味しい食べ物」を使った献立を取り入れました！

- 6日(火) 鮭の胡麻がらめ(さけ)
- 12日(月) 鯖のねぎ味噌焼き(さば)
- 14日(水) 茄子のミートソースグラタン(秋なす)
- 15日(木) 里芋コロッケ(さといも)
- 23日(金) 秋刀魚のチーズフライ(さんま)
- 27日(火) 秋野菜のクリーム煮(さつまいも・きのこ)

(他にも秋が旬の食材を使った献立があります。探してみてください！)



の献立より

◇9日(金) **重陽(ちょうよう)の節句**

小豆ご飯・菊花しゅうまい・大根のすまし汁・果物

重陽の節句は旧暦で菊の咲く季節であることから、「菊の節句」ともいわれています。古代中国では、最も大きな陽の数字“九”が重なることから、節句の中で最もおめでたい日とされていたそうです。

給食では菊の節句にちなんで、しゅうまいの皮を細く切って菊の花に見立てた、「菊花しゅうまい」を作ります。

◇15日(木) **十五夜**

しめじご飯・里芋コロッケ・かきたま汁

十五夜は収穫に感謝するお祭りだったことから、収穫物をお月様にお供えするようになったそうです。また、十五夜には里芋などの芋類を供えることから、「芋名月」ともいわれています。

給食では芋名月にちなみ、「里芋コロッケ」を作ります。

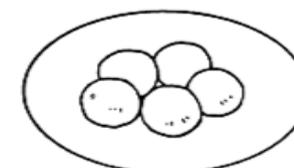


年中行事を見直そう！

月見ってどんな行事なの？

月見とは、十五夜と十三夜にだんごやススキを供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。今年の十五夜は9月15日で十三夜は10月13日です。月見だんごは、地域によって違いがあります。丸い形のは関東風、少し細長い形のだんごにあんを巻いたものは関西風です。

月見だんご



関東風



関西風

◇20日(火) **食育の日**

ご飯・豆腐ハンバーグ・胡麻和え・根菜の味噌汁

今月の食育の日は、「体育祭前日の食事」がテーマです。

疲労回復にビタミンB群が豊富な豚肉や青菜、リラックスにカルシウムなどのミネラルが豊富な大豆製品や根菜類… これらの食材をたっぷり使って「体育祭前日の夕食」におすすめのメニューを作ります。

しっかり食べて、体育祭に臨みましょう！



<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。また、手数料が10円がかかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでください。重ねてお願いいたします。