

給食だより

平成 29 年度 9 月号 大泉第二中学校



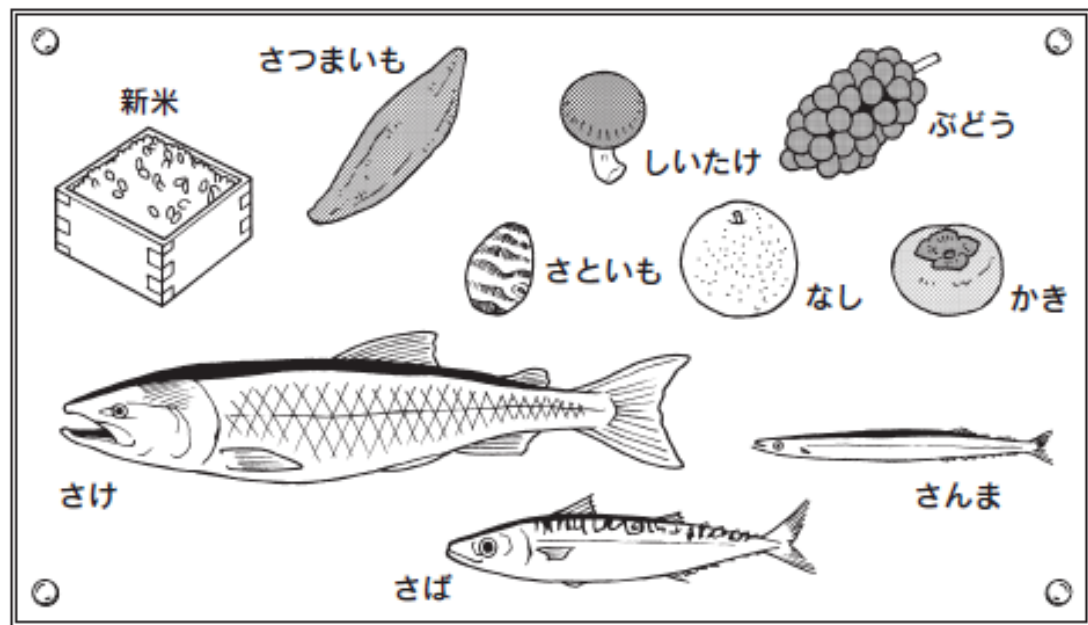
夏休みは楽しく過ごすことができましたか？ 朝から元気に 1 日を始められるように早寝早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。

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られ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。

実りの秋、おいしい食べ物いっぱい！

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。



給食の献立から秋を見つけてみよう♪

給食には旬の食材をたくさん使っています。献立表を見るときは、料理名だけでなく、どんな食材が使われているかも見てみましょう！

- 5日(火) 鮭のごまがらめ(さけ)
- 14日(木) 鯖のみぞれ煮(さば)
- 15日(金) 里芋コロッケ(さといも)

他にもさつまいもやさば、ぶどうを使った献立があります。探してみましょう！



9月の献立より

◇8日(金) 重陽(ちょうよう)の節句

小豆ご飯・菊花しゅうまい・揚げ茄子の味噌汁・果物

9月9日は「重陽の節句」です。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。



◇19日(火) 食育の日(毎月19日)

丸パン・チキンケバブ・カレー風味ポテトサラダ・ハブチュ Cholbas

今月の食育の日は「トルコ」がテーマです。

トルコ料理は中華料理、フランス料理と並ぶ世界の三大料理の一つです。

イスラム教徒の多いトルコでは、豚肉はほとんど使われません。また、気候が肉牛の成育にも適さないため牛肉もあまり使われず、肉料理には羊肉や鶏肉が使われています。



トルコは、ヨーロッパとアジアの境目に位置し、様々な文化が融合した国です。

◇27日(水) 体育祭予行

スタミナ丼・わかめスープ・果物

体育祭まであと少し！ 元気に当日を迎えられるように、豚肉と緑黄色野菜をたっぷり使って疲労回復メニューを作ります。

エネルギー源となるご飯もたっぷり食べられるように丼物にしました。しっかり食べて万全の体調で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 19 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。よろしくお願いいたします。