



令和6年7月17日
練馬区立旭丘小学校

もうすぐ待ちに待った夏休みです。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝、早起きの規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。9月からも、安心安全で子供たちが喜ぶおいしい給食作りに努めてまいります。今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願ひいたします。

◆9月の献立から◆

◇9日(月) 重陽の節句(菊花蒸し)
桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)のように、五節句のひとつです。五節句は奇数が重なる日をお祝いの日とされています。その中でも奇数で一番大きい9が重なる9月9日が「重陽の節句」です。菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝うことから、「菊の節句」とも呼ばれています。給食では、もち米をターメリックで黄色く色づけて菊の花のように見立てた「菊花蒸し」を作ります。

◇10日(火) リクエスト給食
今月は、5年生のリクエスト給食です。献立は、当日までのお楽しみです♪

◇17日(火) 十五夜(月見団子)
9月29日は十五夜です。十五夜は、平安時代に中国から日本へと伝わったとされる月見の風習です。十五夜の時期には里芋などの芋類が収穫されることから「芋名月」とも呼ばれています。かぼちゃを練りこんでお月様に見立てた「月見団子」が登場します。

給食の食材の主な産地6月(7月5日現在)

- ・東京都(にんにく、大葉、ズッキーニ、きゅうり、キャベツ小松菜)
- ・練馬(キャベツ)
- ・千葉県(長ネギ、じゃが芋、人参、小ネギ、人参、大根、いんげん、いわし)
- ・北海道(大豆、北海道)
- ・埼玉県(ミニトマト、なす)
- ・兵庫県(玉ねぎ)
- ・福岡県(アスパラガス、小ネギ)
- ・青森県(ごぼう)
- ・静岡県(じゃがいも、パプリカ)
- ・香川県(玉ねぎ)
- ・宮崎県(ピーマン)
- ・岩手県(鶏肉)
- ・長野(しめじ、セロリ、白菜)
- ・高知県(生姜)
- ・長崎県(じゃが芋)
- ・茨城県(れんこん、長ねぎ、アンデスメロン、豚肉)
- ・愛媛県(冷凍みかん)
- ・佐賀県(玉ねぎ、赤玉ねぎ)
- ・栃木県(豆もやし、もやし)
- ・群馬県(スイカ、ニラ、白菜)
- ・ロシア(鮭)
- ・ニュージーランド(銀さわら)
- ・沖縄(もずく、ピーチパイ)

8月31日は野菜の日
野菜のこと、どのくらい知っている?

●花やつぼみを食べる

きく(食用ぎく)、菜の花、
ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる

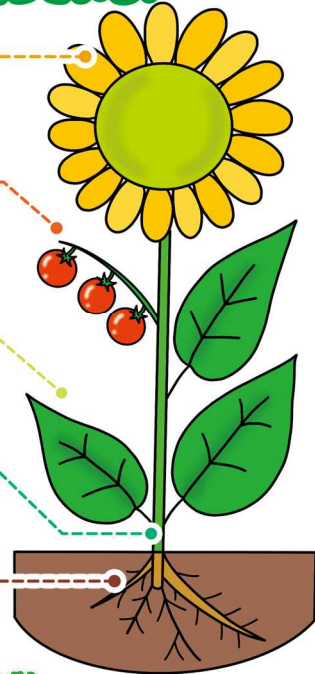
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

●茎を食べる

アスパラガス、たまねぎ*、じゃがいも*、れんこん* など
*たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる
地中の茎です。

●根を食べる

ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど



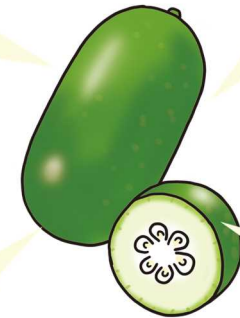
夏が旬でも「冬瓜」!

●冬まで保存できるから「冬瓜」

夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことだからだといわれます。また皮にぶく白い粉を雪に見立てたとする説もあります。

●ビタミンCがたっぷり!

冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。



●「とうがんの日」が4月10日なのは…

沖縄の言葉で「シブイ」とよばれるのと、冬瓜の「10(とう)」をかけ、この日に定められました。「シブイ」は、白いウリ(ブリ)が変化した言葉だと考えられています。

●夏の健康に!

漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいといわれます。種も漢方に用いられます。



(出典: 家庭とつながる新食育ブック、学校給食)