

9月給食だより

長い長い夏休みが終わり、2学期が始まりました！

まだまだ残暑がきびしいので、体調をくずさないよう気をつけましょう。

◆夏休み明け…こんな人はいませんか？



これらは、学校が休みだからと、夜ふかしや朝ねぼろをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜おそくに夜食を食べるなどして、生活リズムがくずれたことによって起こります。もとの生活リズムを取りもどすためには、「早寝早起き、朝ごはん」が何より大切です。

食用菊



ひとくちおたより「旬の食材」

このころは、五節句（日本の暦の一つで、伝統的な年中行事を行う季節の節目となる日。ほかに1月7日、3月3日、5月5日、7月7日）の中で重陽の節句といわれ、中国では古くからこの日に長生きの花とされる菊を入れた菊酒を飲みました。菊は日本には奈良時代に薬草として伝わり、貴族の間で広まりました。一般の人たちが食べるようになったのは、江戸時代の初めころです。今、食用として作られている菊の種類は、紫色の「延命菜」、別名「もってのほか」（皇室のご紋になっている菊を食べるなんて、もってのほか、というところからきています）、黄色の「阿房宮」です。ほとんどが山形県で作られ、ほかに青森、新潟県でも栽培しています。生の物はそのまま天ぷらや酢の物に、酢を少量入れた熱湯でゆでてから酢の物、あえ物、おひたしにします。また刺身のつまにもよく使われます。生だけでなく煮して板状にして乾燥した干し菊や、菊海苔と呼ばれるものもあります。

頭痛、目の疲れ、安眠、風邪、発熱、悪寒、高血圧、しりぞく、めまい、視力の回復、漢方、満方

天ぷらの作り方



刺身のつま
 一緒に食べると食中毒予防
 殺菌作用、解毒作用

給食ができるまで

みなさんのもとへおいしい給食を届けるために、心を込めて一生けん命作っています！

○身じたくをととのえる
 手をきれいに洗って消毒します。
 白衣、ぼうし、マスクをつけます。

○食材の受け取り
 朝一番でその日に使う食材が届くので、注文した量が届いているか、新鮮かどうかなどを確認します。

○打ち合わせ
 その日の献立について、手順や注意点を確認します。

○下処理
 土やごみ、虫やカビ、付いていないラベル、りぼり、丁寧に取っていきま。

○野菜を切る
 量が多いので機械を使います。

○出来上がり
 食缶にクラスごとに盛りつけていきます。個数付けのものは、数をまちがえないよう気をつけて数えています。

○調理する
 食中菌が繁殖しやすいので、それぞれ出来上りの温度を計って記録しています。

にもの煮物やいため物、汁物などは大きな釜（回転釜）で作っています。

さうじょうばん給食当番さんが盛りつけてして…

いただきます！

➡各クラスへ…

9月の食材のおもな産地 ※あくまで予定です。

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	静岡 千葉	たまねぎ	群馬 北海道 香川
カボチャ	千葉 北海道	にんじん	青森 北海道
だいこん	北海道	ミニトマト	青森 北海道
とうがん	愛知	さつまいも	茨城 千葉

今月の引き落としは9月4日(火)です。