

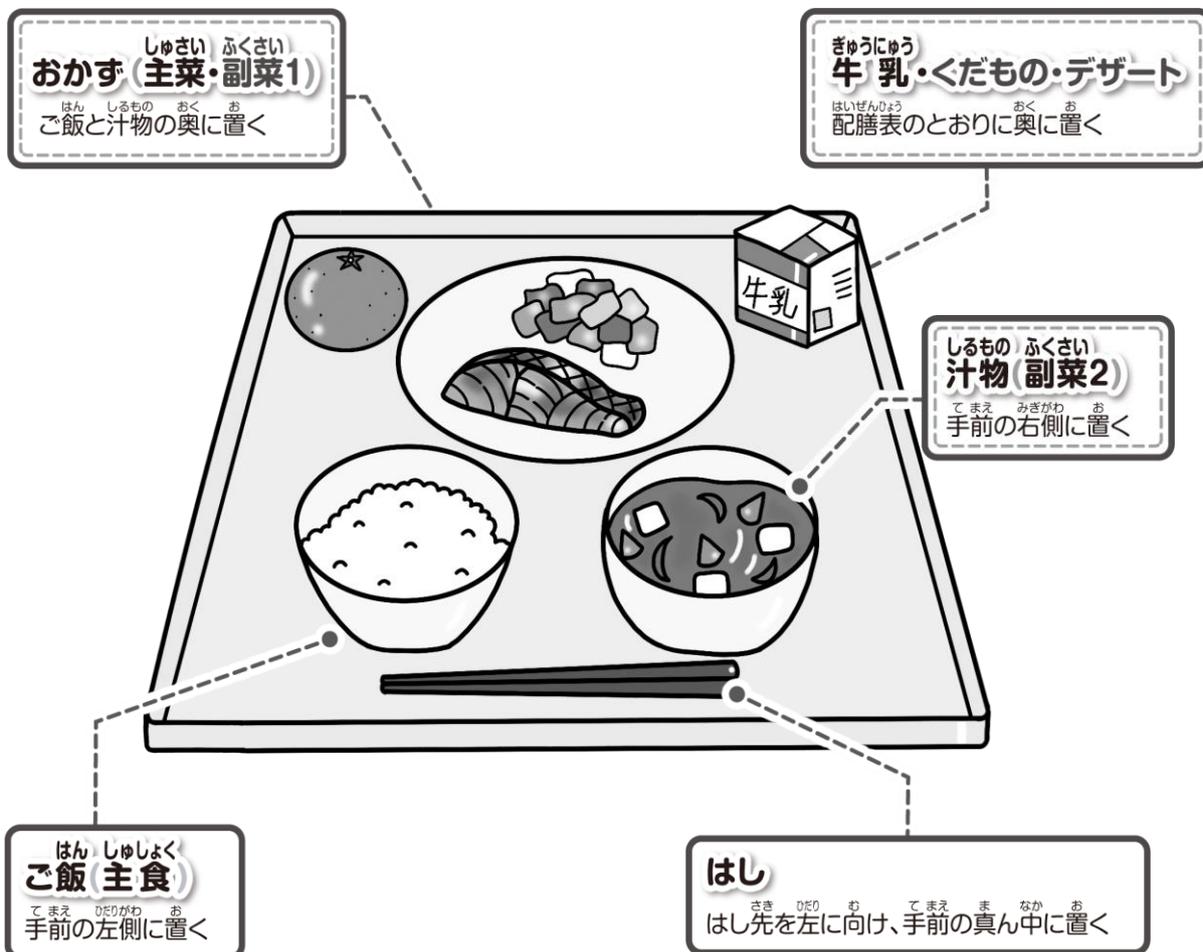
9月になりました。9月3日から2学期の給食がスタートします。ランチョンマットや口ふきタオルなど、給食時に用意するもののご確認をお願いいたします。また、配膳当番、給食当番はマスクを忘れないようにしましょう。

給食室では夏休みの間、施設の清掃や点検、食器・器具類の洗浄等を重点的にを行い、給食開始に向けて準備を進めてきました。2学期も安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

## 食器を正しく並べよう

食事をするとき、食器の並べ方について考えたことがありますか。食器を正しく並べると、食べやすくなります。食器をたおして割ってしまうことや、料理をこぼしたりすることが減るかもしれません。

和食の基本的な形を踏まえた並べ方を紹介します。これから始まる2学期の給食で、ぜひ実践してみてください。



# 敬老の日、食生活を見直してみませんか？

9月16日は敬老の日です。敬老の日は、昔ながらの健康的な食事について見直し、家族や地域の人との交流を深めるよい機会になります。

ごはんを中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



## 9月の献立から

### 9月13日（金） わかめとじゃこのごはん 牛乳 五目うま煮 ごまじょうゆのおひたし

「まごわやさしい」献立

「まごわやさしい」という食育の言葉を知っていますか？これは、栄養バランスのとれた食生活に役立つ、伝統的な食材の頭文字を組み合わせたものです。**ま→豆、ご→ごま、わ→わかめ、や→野菜、さ→魚、し→しいたけ、い→いも**を指しています。これらの食材を取り入れた献立を実施します。

### 9月19日（木） 鶏ちゃん(けいちゃん) 日本の郷土料理：岐阜県

1950年ごろに誕生した、鶏肉と野菜に、みそ、砂糖、しょうゆなどで作ったタレをからめて炒めた料理です。鶏肉が貴重な食材だったころは、お盆やお正月などの特別な日に食べられていました。今では身近な郷土料理として、一年中親しまれています。

### 9月30日（月） チキンアドボ ニラガ 世界の料理：フィリピン

鶏肉を甘酢で煮込んだ「チキンアドボ」は、フィリピンの代表的な家庭料理です。「ニラガ」は具だくさんのスープで、ナンプラーを使って風味を出します。

<9月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	だいこん	北海道	りんご	山形県 青森県
しょうが	高知県	ねぎ	新潟県 青森県	こまつな	茨城県 群馬県	巨峰	山梨県 長野県
にんじん	北海道	きゅうり	群馬県	キャベツ	群馬県	梨	千葉県 茨城県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	れんこん	茨城県	米	岩手県
ごぼう	群馬県	ほうれんそう	栃木県	さやいんげん	北海道	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	さつまいも	千葉県 茨城県	さといも	埼玉県 茨城県	鶏肉	宮城県 群馬県 北海道 青森県 岩手県
かぼちゃ	北海道	白菜	長野県	とうがん	愛知県 千葉県	牛乳	青森県 秋田県 宮城県 北海道