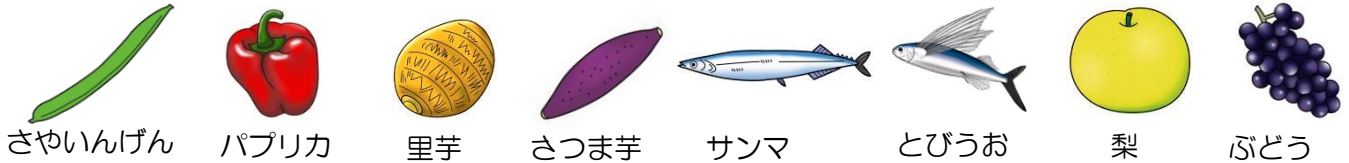




まだ暑さが残っていますが、朝晩の空気は秋の気配をただよわせる時期です。【春の七草】はおかゆなどにしていただきますが、【秋の七草】は目で見て楽しむ草木です。“ハギ・キキョウ・クズ・フジバカマ・オミナエシ・オバナ・ナデシコ、秋の七草”とリズムに合わせて覚えましょう。

### 【季節の食材】



さやいんげん パプリカ 里芋 さつまいも サンマ とびうお 梨 ぶどう

## 9月15日(木)は十五夜(じゅうごや)です

## 宮城県郷土料理

### ～おくずかけ・ずんだもち～

今年の十五夜は9月15日(木)です。十五夜には、ほぼ満月に近い月を見ることができます。昔の人は、欠けるところがない満月に、『これからはじまるお米の収穫が豊かに、満ちたものとなりますように。』という祈りをこめて、お月見をしたといわれています。また、お米を使って満月に似せた丸い団子を作ってお供えしました。給食ではこのお月見団子のかわりとして【ずんだもち】が登場します♪

15日の【おくずかけ】と【ずんだもち】は宮城県の郷土料理です。宮城県では、お盆やお彼岸にこの2つの料理を一緒に食べることが多いそうです。

【おくずかけ】はとろみをつけた汁に“玉麩”や宮城県の特産物、“温麺(うーめん)”をいれて煮込んだりょうりです。給食ではそうめんを使います。

【ずんだもち】は枝豆をすりつぶして練った餡を、おもちにかけて食べる料理です。

郷土料理は、その土地の長い歴史の中で生まれ、人々に大切に受け継がれてきた料理です。皆さんの生まれた土地、住んでいる土地に郷土料理はありますか？是非調べてみましょう。

## 身体にいいこといっぱい！魚のひみつを知ろう！

### とびうお



### サンマ



- 鳥のように海の上を飛び姿が印象的なとびうお。その高く飛び様子から、縁起の良い魚ともいわれています。春にとれるものを【春とび】、夏にとれるものを【夏とび】とよびます。
- とびうおを乾燥させたものを【あご】といい、上品な味のおいしい出汁(だし)をとることができます。動きが多い魚なので、他の魚に比べて脂肪が少なく、お腹にやさしい魚です。
- 13日の給食で“とびうおのつみれ汁”が登場します！

- 秋が旬の魚といえば、なんといってもサンマです。秋にとれるサンマには、【あぶら】がたっぷり！【あぶら】というと、なんとなく『太りそう…』といった悪いイメージがあるかもしれませんが、しかし、サンマに含まれている【あぶら】はDHAやIPAと呼ばれ、病気を予防してくれる効果があります！さらに視力や脳の働きをよくしてくれる効果もあるので、とても身体にいい魚です。
- 23日の給食で“サンマの生姜煮”が登場します！

学校給食費の徴収にご協力ください。8月の徴収は8月29日(月)、9月の徴収は9月27日(火)です。事前に口座の残高をご確認ください。