

## 9月の献立より

### 行事食 重陽

9月9日は重陽の節句です。端午の節句や七夕の節句と並び、五節句の一つです。秋に差し掛かる季節のため、菊の節句や栗の節句という別名もあります。給食では菊の花を使ったおひたしと、秋が旬の茄子を使った鶏肉と茄子の揚げ煮を行事食として予定しています。



### 行事食 十五夜

9月13日は十五夜です。十五夜は秋の収穫を祝い、月見をする行事です。里芋の収穫期であることから、団子と一緒に芋を供え、「芋名月」という呼び方もされてます。給食では月見団子を浮かべた月見汁で行事食としています。



### ラグビー国際交流行事

9月にワールドユニバーシティラグビーインビテーショントーナメントが開催されます。大会に参加するカナダのプリティッシュコロンビア大学のラグビー部の方が大泉桜学園に来校し、給食交流やデモンストレーション見学が行われます。

19日の給食は、外国の方にも人気の日本料理である肉じゃがを予定しています。知っている英語や温かい気持ちで、外国のお客様をオモテナシできると良いですね。



### 食育の日 本の料理・ロンドン料理

20日は食育の日として、イギリスのロンドン料理を取り入れます。ロンドンでは2012年のロンドンオリンピック・パラリンピックをきっかけに、2012か所の農園開設が進められました。

献立はポークチョップとフレンチフライがあります。これは、イギリスを舞台にした大ヒット作、ハリーポッターの第一巻で出てくる料理です。読書の秋ということもあり、本の中の料理を給食に取り入れています。



## 朝ごはんを食べよう④

### 朝ごはん受検生応援！

朝ごはんを毎日きちんと食べる習慣がある人ほど、テストの正答率が高いという調査データ（給食室前のポスター）があります。さらに、朝ごはんの中身により差があり、一番のおすすめはご飯です。ご飯はゆっくりと消化吸収され、血糖値の上昇もゆるやかなため、脳に良い影響をもたらします。また、ご飯と共に色々なおかずをバランス良く食べることで、より脳が働くことも証明されています。

9年生は冬に受験があります。日頃の受験勉強をより効果のあるものとし、試験本番では実力を発揮するためにも充実した朝ごはんを食べる習慣を身に付けてほしいと思います。時間のない朝ですが、栄養価が高く、時短にもなる丼料理を紹介します。

### 受験で粘り強く！納玉丼

材料	分量（1人分）
ねぎ等	適量
めんつゆ	大さじ3（ストレートとして）
納豆	1パック
卵	1個
ごはん	茶碗1杯

#### 作り方

- ①ねぎ等とめんつゆを煮立たせる。
- ②納豆と卵を加え、軽く火を通す。
- ③温かいご飯にかける。

※野菜はねぎに限らずお好みで加えてください。