



9月給食たより



R 2 . 8 . 3 1
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養 員

今年、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。





早寝・早起き

ZZZ !

睡眠時間をしっかり確保しましょう



栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう



適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

9月の献立より

旬の食材・・・さば、さけ、しめじ、さつまいも、くり、なし、ぶどう 等です。

★季節・行事等による献立



・重陽の節句献立（9日）・・・「菊の花シューマイ」「菊花和え」

9月9日は五節句の一つ「重陽（ちょうよう）」の節句です。五節句のうちの一つで、菊を用いて不老長寿を願うことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊は古来より薬草としても利用され、延命の力があるとされてきました。給食では白菊の花をイメージした「菊の花シューマイ」を作ります。シューマイの具を団子にして、シューマイの皮を短冊に切って上に花びらのようにのせます。また、おひたしに菊の花を混ぜて「菊花和え」も作ります。

★19日は食育の日（18日）

18日に食育献立を入れました。鹿児島県の料理「さつま汁」を作ります。「さつま」とはさつま鶏を使うことに由来しています。給食では鶏肉、さつまいも、だいこん、こんにゃく、にんじん、豆腐など、たくさんの具材を使います。

★世界の料理・郷土料理

- ・ナシゴレン（2日）・・・インドネシアおよびマレーシアの焼き飯です。ナシ=ごはん、ゴレン=炒める・揚げるの意味です。給食では味も見た目も中華の焼き飯に似た、あっさりとした仕上がります。
- ・ばら寿司、西京焼き、京まり麩のすまし汁、抹茶プリン（24日）・・・修学旅行に行かれなかった3年生のために京都の料理を作ります。
- ・ピネライス（25日）・・・京都のB級グルメです。炒飯にカツをのせ、カレーをかけます。

★季節の献立

- ☆「秋鮭のもみじ焼き」（3日） 「ぶどうゼリー」（11日） 「さつまいもごはん」（16日） 「夕焼けゼリー」（15日） 「なし」（23日）

