



9月給食たより



R 6 . 8 . 2 9
練馬区立八坂中学校
校長 代市 利光
栄養士 虞 申佳

2学期が始まりました!

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



生活リズムをととのえるために

起きたら
朝日を
浴びる



朝・昼・夕
の規則

正しい食事



日中は
明るい所で
体を動かす



夜は早めに
ふとんに入り、
しっかり眠る



9月の献立より



旬の食材・・・かつお、さけ、しめじ、さつまいも、さといも、なし、ぶどう 等です。



★季節・行事等による献立

・重陽の節句メニュー！（9日）・・・「菊花しゅうまい」「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。「菊の節句」とも呼ばれます。中国では、昔から奇数を縁起のよい「陽」の数とし、一番大きな陽数の「9」が重なる日、すなわち9月9日をめでたい日として重んじ「重陽の節句」と呼んでいます。

「菊の節句」といわれるのは、中国では菊の花が不老長寿の薬草とされ、菊の花が咲き誇るこの時期にお酒に菊の花を浮かべ「菊酒」を飲む習慣があったからだそうです。給食では白菊の花をイメージした「菊花シューマイ」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。中央にゆで卵の黄身をほぐして飾ります。また、「菊花和え」も作ります。



・十五夜メニュー！（17日）・・・「萩ごはん」「お月見団子」

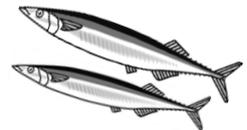
空が澄んで特に美しく晴れ渡る空が見えるのが9月中旬～10月上旬といわれ、この時期に出てくる満月を十五夜または中秋の名月といいます。また、いも名月ともいいます。お月見が始まったのは平安時代頃のようにです。給食ではお月見メニューを作ります。

・その他の季節の献立

☆さつまいもごはん(3日)、☆栗ごはん(9日)

☆秋鮭のもみじ焼き(13日)、☆揚げ鯉の生姜ご飯(19日)

☆果物は梨と巨峰を予定しています。



★19日は食育の日！

毎月19日、各地の郷土料理を作ります。今月は宮城県の「はっと汁」と、気仙沼が漁獲高一位のかつおを使ったご飯「揚げ鯉の生姜ご飯」にします。

★世界の料理・郷土料理

- ・京都府の料理（6日）・・・3年生が経験した修学旅行。在校生は給食で体験しましょう。「ばら寿司」「ぶりの西京焼き」「京まり麩のすまし汁」を作ります。
- ・「ナシゴレン」「アヤムゴレン」「ソト・アヤム」（27日）インドネシアの料理です。