

9月 給食だより

目黒区立第十中学校
校長 安藤 咲織
栄養士 材木谷由圭

1 か月以上の夏休みが終わりました。朝ごはんをしっかりと食べ、元気に学校生活を送れるよう生活リズムを整えましょう。

長寿国・日本を支える食材

「まごわ(は)やさしい」という言葉を知っていますか?この言葉の頭文字で始まる食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものです。その食材を積極的にとるようしましょう。

豆腐や大豆類



ごまなどの種実類



わかめなどの海藻類



野菜類



魚類



しいたけなどのきのこ類



いも類



9月献立より



9月7日(月)・・・山口 チキンチキンごぼう・・・

【チキンチキンごぼう】この料理は、山口県の栄養士さんが各家庭に献立を募集し、アレンジした料理です。甘辛でごはんにとっても合う料理で、山口県のソウルフードとも言われているそうです。

9月8日(火)・・・タイ 世界の料理・・・

【ガパオライス】ガパオとは、バジルという意味があります。バジルは、イタリアンバジルとタイ料理に使われるホーリーバジルとがあります。ホーリーバジルは、少しスパシーです。

9月9日(水)・・・重陽の節句・・・

【菊花和え】重陽の節句とは、菊の節句とも呼ばれています。菊には、長寿を願う意味がありこの時期に、菊を食べたりお風呂に入れたり、お酒に浮かべたりするとよいそうです。

9月15日(火)・・・ひじきの日・・・

【ひじきご飯】現在は9月の第3月曜日に定められていますが、以前は9月15日が敬老の日でした。ひじきをもっと食べて健康に長生きしてほしいという願いを込め、この日がひじきの日になったそうです。

9月25日(金)・・・お月見・・・

【月見団子】今年の十五夜は25日です。月見団子やすすき、秋の収穫物をお供えして月を愛でる風習が、昔からあります。満月は、9月27日になるようです。晴れてきれいな月が見られるとよいですね。

9月28日(月)・・・区連合体育大会・・・

【スタミナ丼】29日は、区連合体育大会です。それにちなんでスタミナ丼がでます。水分もしっかりとり、元気に頑張ってください。

募集中!

給食の献立で『お家で作りたい』『レシピを知りたい』という献立があれば、栄養士までお知らせください。給食だよりの中で紹介していきたいです。