9月給食だより

目黒区立目黒南中学校

年々、夏の暑さは厳しくなり、室内では冷房を使用することも多いと思います。屋外と室内の気温差が大きいと体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスの良い食事が大切です。食欲がない時にはスープや麺類など、消化が良く食べやすいものを選ぶなど食事のとり方を工夫してみましょう。

厳しい暑さを乗り越える！　食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜を揃えることを意識しましょう。

冷たい麺は具だくさんにする



具材を増やすことで栄養が偏るのを防ぎます。

酸味やスパイスを効かせ食欲アップ



給食でも暑い時期は酸味やスパイスを活用します。

温かい食べ物で胃腸をいたわる



冷たいものばかりだと胃腸の働きが低下します。

今月のイチ推しメニュー

9月11日　郷土料理（愛媛県）

たこの生育環境に適した地域で、ぶつ切りにしたたこをご飯と炊きこんだのが始まりとされる「たこめし」、旨味がご飯に広がります。

石材業が盛んだった地域に伝わる石花汁は、鍋に熱く熱した石を入れ、一気に湯気があがりぶくぶくと沸き上がる様子がまるで花が咲いたように見えることから名づけられたとされる料理です。

9月24日　おはぎ

秋の彼岸に食べられる「おはぎ」と春の彼岸に食べられる「ぼたもち」は、料理としては同じものです。それぞれの季節に咲く「萩の花」と「牡丹の花」に似せて作ることに由来した呼び方です。

給食では、自家製のあんこを作り、それをもち米でくるんでからきなこをまぶします。

9月25日　お月見フルーツ白玉

十五夜にお月見団子を食べるようになったのは、江戸時代からとされています。満月に見立てた団子を作り、収穫の感謝と翌年の豊作を祈願します。

今年の給食の月見団子は、さっぱりとしたフルーツ白玉です。給食室手作りのお団子です、よく噛んで食べましょう。

9月28日　フレークチキンカツ

応援団などが使う『フレー』は英語で「やったー」を意味する hurray が語源になったという説があり、日本で使われるうちに応援する声として定着したそうです。

9月29日の区連体を応援する気持ちを込めたチキンカツの衣にはコーンフレークを使い「フレーフレー」の意味を込めています。選手の皆さんも、応援の皆さんも全力を出し切る一日になるように頑張ってください。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことを教訓に、災害に対する認識を深め備えを充実させることを目的として9月1日が「防災の日」に制定されました。秋は台風シーズンということに加え、近年では豪雨も頻発し、各地で甚大な被害がでています。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

