



給食ひとくちメモ



下甕学校給食センター

日付	ひとくちメモ
1日	きょう がっ き がっ き たいいくたいかい がっしやう ぎやうじ 今日から2学期がスタートです。2学期は体育大会や合唱コンクールなど、たくさんの行事があり ます。しっかりと食べ、しっかりと眠ることが大切です。 また、本日は防災の日です。非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えて おくことが推奨されています。非常食にプラスして、普段の食品を少し 多めに買い置きしておき使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理 なく備えるのがおすすめです。 
4日	きょう かんとうに ぼうさい ひ たいしやう ねん 102 ねんまえ かんとうだいしんさい お ひ 今日の関東煮はおでんのことです。防災の日は大正12年、102年前に関東大震災が起こった日 です。この震災の後、関西に移り住んだ関東の方からおでんが広まったという説があります。関西で は味噌田楽のことをおでんと呼んでいたため、関東煮というようになったそうです。
8日	きょう あまみ けいはん てん きやうどりやうり く あ けいはん 今日は『奄美の鶏飯』と、『がね』というさつまいもの天ぷらの郷土料理の組み合わせです。鶏飯 は、当初は炊き込みご飯風でしたが、現在は鶏がらスープをかける食べ方で広く知られています。
9日	がっこのか ちやうやう せつ く がっ か もも せつ く がっいつか たんご せつ く ふる ちゆうごく 9月9日は重陽の節句です。3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句のように、古くは中国 から伝わった行事の1つです。長寿を祝う日とされています。この日には収穫祭の意味もあった そうです。秋の味覚を味わうために、『秋野菜のごま煮』にしました。 さといも、ごぼう、れんこんなどの入った味噌味の煮物です。 2学期もみなさんが健康で過ごせるように願っています。  9月9日は 重陽の節句
12日	かいせいちゆうがっこう たいいくたいかい た つよ しゃくひん 海星中学校は体育大会が13日にあります。「これを食べれば強くなる」食品はありません。 いろいろな食品を組み合わせ、1日3回の規則正しい食事を取り、成長に必要な栄養に加え、運動に よって失われるエネルギーや栄養素を補給しましょう。そして、食事、運動、休養のバランスが大切 です。しっかりと食べ、夜はしっかりと寝て体を休めましょう。 また、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。
17日	ひ ちゆうか めんりやうり ひ しゃく と えいよう 冷やし中華、はじめました。いつも麺料理の日にはパンがつきます。これは、1食で摂る栄養の 半分を炭水化物で補い、たんぱく質や脂質とのバランスを取るためです。今回は麺の量を増やし、 パンを組み合わせないで実施しました。量などの感想を教えてください。 献立は、成長期に必要な栄養や調理工程、衛生などさまざまなことを考えて作っています。 給食にもたくさんの『なんでだろう?』と興味を持ってもらえるとうれしいです。
25日	とうがん か じ き と ふゆ ほぞん しゃくざい 冬瓜は『ふゆのうり』と書きます。この時期に採れますが、冬まで保存ができる食材です。 原産地は、インドといわれており、日本には平安時代の書物に記載があるほど古くから親しまれ ている野菜です。薄く皮をむくと透き通った薄い緑色の翡翠色になり、翡翠煮という煮物になりま す。今日は豚肉と手打生活研究グループさんの作った麦みそで煮ました。