

# きゅうしよくメモカレンダー

## 9月 Bコース

多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水	木	金
<p>せいかつリズムをととのえよう!</p>				<p>☆よく噛んで食べよう☆</p> <p>かむカムサラダに入っている切干大根や茎若布は、噛みごたえのある食材です。よく噛んで食べると、頭の筋肉がよく動き、頭の働きをよくしてくれます。</p>
<p>4</p> <p>☆ひじきで骨を元気に!☆</p> <p>海にかこまれた日本では、昔から海藻や小魚などを食べて、骨を丈夫にしてきました。海藻は、乾燥させることで長持ちするので、昔から貴重なカルシウム源とされています。</p>	<p>5</p> <p>☆早寝早起き朝ごはん☆</p> <p>2学期が始まりました!朝は、気持ち良く起きられましたか? 「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整えて、充実した学校生活を送れるようにしましょう。</p>	<p>6</p> <p>☆牛乳を飲もう!☆</p> <p>私たちは、お母さん牛が子牛のために作るお乳をいただいています。牛のお乳は、お母さん牛の血液から作られます。つまり、お母さん牛が身を削って子牛のために作る栄養たっぷりの飲み物が牛乳なのです。</p>	<p>7</p> <p>☆甘夏シャーベット☆</p> <p>多摩市産の甘夏を使ってシャーベットを作りました。冬に収穫された甘夏を冷凍庫で保存し、シャーベットにしました。ほんのり甘くすっきりした味です。多摩市の農家の方に感謝していただきます。</p>	<p>8</p> <p>☆重陽の節句☆</p> <p>9月9日は重陽の節句で菊の節句とも呼ばれています。菊の花は悪いものを追い払い、長寿や健康をもたらすといわれており、今日のお浸しには食用菊が入っています。</p>

<h1>12</h1> <p>☆今日のお魚は？☆ 給食には、さまざまなお魚が出ます。日本は周りが海にかこまれているので、季節ごとにさまざまな種類のお魚を食べることができます。今日のお魚は「タチウオ」です。夏から秋にかけて旬を迎えます。 </p>	<h1>12</h1> <p>☆食器は大切に！☆ 給食で使う食器は、みんなで作っているものです。給食センターに曲がったスプーンや割れた食器が返ってくることはありません。食器は、大切に扱うようにしましょう！ </p>	<h1>13</h1> <p>☆ホッケ☆ ホッケの旬は、おおよそ7月～11月といわれています。鮮度が落ちやすいため、干物に加工されて食べられることが多いお魚です。身がやわらかく食べやすいのが特徴で </p>	<h1>14</h1> <p>☆さつまいも☆ さつまいもの食べている部分は、栄養をためこんで太った「根っこ」の部分です。さつまいもを食べると、元気になる理由は、栄養たっぷりの「根っこ」を食べているからです。 </p>	<h1>15</h1> <p>☆豆腐の教え方☆ 豆腐を数えるときは、1つ、2つという数え方ではなく、1丁、2丁と数えます。なんと豆腐1丁（約300グラム）を作るのに、約380粒の大豆が使われています。 </p>
<h1>18</h1> <h2>敬老の日</h2> 	<h1>19</h1> <p>☆なすで熱中症を防ごう☆ なすは、夏に旬をむかえる野菜ですが、秋になると実がひきしまり、おいしくなるといわれています。また暑い日になすを食べると、なすの水分が体温を下げてくれます。 </p>	<h1>20</h1> <p>☆秋においしいきのこ☆ 秋は「きのこ」のおいしい季節です。きのこは、こんぶや魚と一緒に料理するとうま味が倍増するといわれています。今日の味噌汁は、きのこがたくさん入っています。よく噛んで味わってみてください。 </p>	<h1>21</h1> <p>☆果物を食べよう！☆ これから実りの秋に入り、なし・ぶどう・かき・りんごなどの果物が旬を迎えます。果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。おやつやデザートなどで積極的に果物を食べましょう。 </p>	<h1>22</h1> <p>☆こんにゃくでおそうじ！☆ こんにゃくは、食物繊維がいっぱいの食品です。食物繊維は、おなかの中をきれいに掃除し、便の出を良くしてくれる働きがあります。よく噛んで食べてください。 </p>
<h1>25</h1> <p>☆もずく☆ もずくは、昔から日本で食べられてきた海藻の仲間です。日本で食べられているもずくのほとんどが海のきれいな沖縄県で生産されています。今日は、味噌汁にもずくを入れました。 </p>	<h1>26</h1> <p>☆給食当番の準備☆ 給食の当番の準備をもう一度確認しましょう！ ①帽子は、かぶっていますか？ ②マスクを忘れていませんか？ ③せっけんで手をよく洗いましたか？ </p>	<h1>27</h1> <p>☆豚キムチ☆ 豚キムチは、豚肉とキムチを一緒に炒めた栄養満点の料理です。豚肉のビタミンと、ビタミンの働きを助けてくれるキムチのんにく成分が体の疲れをふき飛ばしてくれます。暑さで疲れが残る身体にはピッタリですね。 </p>	<h1>28</h1> <p>☆鮭のちゃんちゃん焼き☆ 鮭のちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を鉄板で焼いて作りまします。北海道の漁師町の郷土料理として食べられてきました。鮭は、北海道を代表する魚で秋から冬にかけてもっともおいしくなります。 </p>	<h1>29</h1> <p>☆多摩市産かぼちゃのコロケ☆ 多摩市産のかぼちゃを使ったコロケです。かぼちゃは、ビタミンA・C・Eが豊富で風邪予防の強い味方です。農家の方々が育てた愛情たっぷりのかぼちゃを食べ、体調を整えましょう！ </p>