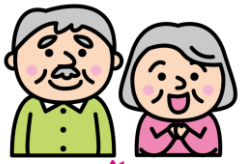
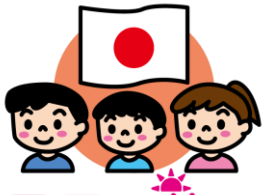
きゅうしょくメモカレンダー

9月 A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
9月給食目標 **準備や片付けを手早くしょう！** 	**1** **ひよこ豆** 今日のサラダはひよこ豆のサラダです。ひよこ豆は、鳥のくちばしのような出っ張りがある「ひよこ」のような形をした豆で、ガルバンゾーとも呼ばれています。原産地は中東のトルコやシリア周辺ですが、現在はインドを中心に多く生産されています。ホクホクした食感が特徴で、世界各地でスープやサラダなど、さまざまな料理に使われています。	**2** **楽しく食べよう** 一人で食べるよりも家族や友達と一緒に食事をすると、よりおいしく感じますね。周りの人と気持ちよく食事をするため、マナーを守り楽しく食べましょう。 ◎おはしは正しく持ちましょう ◎姿勢をよくしましょう ◎口を閉じて静かによくかんで食べましょう 	**3** **きな粉** 今日は人気メニューである揚げパンです。揚げパンは砂糖味やココア味など色々な味がありますが、今日はきな粉味にしました。きな粉は何からできているか知っていますか？正解は豆腐や納豆などと同じ大豆からできています。大豆はたんぱく質が豊富に含まれていて、鉄分やカルシウムなど、成長期のみなさんに大切な栄養を豊富に含んでいます。	**4** **きのこ** きのこは栽培されているものが多いため、1年中食べることができますが、天然のきのこは9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋を代表する味覚のひとつです。今日のかきたま汁には、しめじとえのきが入っています。きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやお腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。
7 **ぶどう** 今日のくだものは「ぶどう」です。ぶどうには巨峰やピオーネ、シャインマスカット、多摩市でも栽培されている藤稔など、たくさんの品種があります。なんと世界には、1万種類以上の品種があるといわれています。品種によって色や大きさ、甘さ、香りなどにそれぞれ特徴があります。珍しいものではマイハートというハート形のぶどうもあります。	**8** **太平燕** 太平燕（タイピーエン）は熊本県の郷土料理で、豚肉や魚介、卵、野菜などを使った具だくさんの春雨スープです。もともとは中国の料理が熊本に伝わり、日本風にアレンジされて親しまれるようになりました。熊本の中華料理店では定番の料理で、お店によってスープの味付けや具材に特色があります。	**9** **重陽の節句** 9月9日は「重陽の節句」です。あまり聞き慣れない節句ですが、五節句の一つで、菊を飾ったり菊酒を飲んだりして健康や長寿を願う行事とされています。また、「栗の節句」とも呼ばれ、栗ご飯を食べて秋の収穫に感謝する風習があります。今日は、さつま芋入り栗ご飯や旬のさんま、なすを使った献立にしました。	**10** **よくかんで食べよう** 今日はカミカミ給食です。「豚肉のかりん揚げ」は、下味をつけた豚肉に衣をつけて揚げています。「切干大根のごま酢和え」は、切干大根を煮物ではなく、和え物に使い、かみごたえをだしています。「呉汁」にはかみごたえのあるれんこんやごぼうなどの根菜が入っています。よくかむことで、消化をよくし、虫歯や肥満を予防し、脳の働きもアップします。	**11** **ラタトゥイユ** ラタトゥイユは、なすやトマト、ズッキーニなどの野菜を煮込んで作るフランスの料理です。フランスでは、家庭料理として親しまれています。今日は、ソフトフランスパンやコーンポタージュと組み合わせ、フランスの食事をイメージした献立にしました。野菜のおいしさがたっぷりつまったラタトゥイユを味わって食べてください。

月	火	水	木	金
14 **朝ごはん食べていますか？** 朝ごはんを食べないと、体温が低い状態が続き、元気に活動ができません。脳の働きもにぶくなり、授業などに集中できません。脳のエネルギーとなるのはブドウ糖で、ごはんなどを食べて体に蓄えます。脳は寝ている間にもエネルギーを消費しているので、朝ごはんを抜くとエネルギー不足になっているのです。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！	**15** **旬ってなに？** 「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、おいしく食べられる時季のことです。旬の時季には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養の量も増えます。日本では、昔から季節ごとに旬の食べ物が楽しまれてきました。今日の給食には、秋の味覚としてきのこやさつま芋、かぼちゃ、りんごを取り入れています。味わって食べてくださいね。	**16** **ひじき** ひじきは海で採れる海藻の一つです。栄養的にとても優れている食品で、カルシウムは牛乳の約９倍、食物繊維はごぼうの約９倍、血液の循環を助ける働きがあるマグネシウムも入っています。黒くて見た目は地味ですが、成長期に必要な栄養がたくさん入っている優れものです。今日は煮物ではなく、和え物にひじきを入れました。	**17** **ナタデココ** みかんゼリーに入っているナタデココは、ココナッツ果汁を発酵させてつくる食品です。お腹の調子を整えてくれる食物繊維を含んでいて、コリコリとした食感が特徴です。ナタデココはしっかりとかみ応えがありますので、そのまま飲み込まずに、よくかんで食べてください。	**18** **カルシウムをとろう！** カルシウムは、骨や歯を丈夫にしてくれる成長期のみなさんにとって、とても大切な栄養素です。また、カルシウムを体にためることができるのは二十歳くらいまでといわれています。カルシウムはししゃものように骨ごと食べられる小魚や、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜では小松菜などに多く含まれています。カルシウムをしっかりとって、将来の丈夫な骨や歯のためにカルシウム貯金をしましょう！
21  **敬老の日** けいろうの　ひ	**22**  **国民の休日** こくみん　きゅうじつ	**23** **秋分の日** しゅうぶんの　ひ	**24** **十五夜** 今年の十五夜は、9月25日です。十五夜とは、旧暦の8月15日の夜のことで、「中秋の名月」とも呼ばれます。十五夜には、月見団子やススキを飾り、里芋や栗などの秋の収穫物をお供えして、実りに感謝します。給食では、丸いお餅を入れた月見汁を作りました。満月をイメージしたかまぼこも入っているので、探してみてください。	**25** **竜田揚げ** 竜田揚げは、醤油で下味をつけた肉や魚に片栗粉をまぶして揚げた料理です。名前の由来は奈良県を流れる竜田川といわれていて、竜田川は百人一首にも詠まれているように昔からもみじがきれいな場所として知られています。揚げた色合いが川に浮かぶもみじを思わせることから名付けられたそうです。
28 **ガーリックトースト** ガーリックトーストは、すりおろしたにんにくとバターを混ぜたガーリックバターを食パンに塗って作ります。焼くとにんにくの香ばしい香りが食欲をそそります。にんにくに含まれるアリシンには、疲労回復を助けたり、スタミナアップに役立ったりする働きがあります。しっかり食べて残暑を元気に乗り切りましょう。	**29** **かつお** かつおには１年に２回、旬があります。春から初夏にかけてとれるものを「初がつお」、秋にとれるものを「戻りがつお」といいます。春の初がつおは赤身が多くさっぱりとし、秋の戻りがつおは脂がのって濃厚と、同じ魚でも季節によって味わいが異なります。今日はかつおフライにしました。	**30** **キムチ** 「野菜の塩漬け」を意味する「沈菜」が変化して「キムチ」になったといわれています。発酵食品であるキムチは発酵することによって作られるビタミン類が、消化を促進します。また、発酵は乳酸菌も増やし、腸内環境をよくし、食欲増進にもつながります。今日は給食用に辛さ控えめのキムチを使って豚キムチ丼にしました。	**生活リズム乱れていませんか？** 長い夏休みが明けて、朝起きれないなど生活リズムが乱れている人はいませんか？生活リズムを整えるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。 朝ごはんを食べると、体や脳が目覚めて元気に活動することができます。 早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて元気に学校生活を送りましょう。

南野調理所　令和８年9月A