

9月 きゅうしょくだより

志木市立志木第二小学校

夏休みが終わり2学期が始まりました。楽しい夏休みは過ごせましたか？

まだまだ残暑が厳しく、食欲が落ち体調を崩しやすい時期です。早寝早起きをする、3食しっかり食べる、適度に体を動かすなど規則正しい生活を心がけ、長い2学期も元気に過ごしましょう。

給食では季節の野菜や果物を使った献立を予定しています。お楽しみに！



朝ごはん、しっかり食べていますか？

朝は時間がない、食欲がないなどの理由で朝ごはんを抜いていませんか？

朝ごはんは一日を元気に過ごすために大切な食事です。自分はどう考えてみて、できることから始めましょう。夏休みモードから抜け出せない人も生活リズムを整えるために朝ごはんは大事ですよ。

ステップ1

まずは何か食べることから！

牛乳や果物、ヨーグルトなど簡単に食べられるものから習慣を作ってみましょう。



ステップ2

食べる習慣がついてきたら…

おにぎりやパン、スープなど食べやすいものを足してみよう。



ステップ3

さらにステップアップした朝ごはんを！

主食（ごはん、パン、麺）と主菜（肉、魚、卵、豆・大豆製品など）と副菜（野菜、果物）を組み合わせたバランスのよい食事が理想です。



季節を感じる食材 ～給食でも出します！～

ゴーヤ

好き嫌いが分かれるゴーヤの苦さですが、苦み成分が胃を刺激し、消化液の分泌を促し食欲が増進します。また疲労回復も促進してくれるので夏バテ防止にピッタリです！

種とワタを取った後、塩もみしてサッと湯通しをすると苦みが取れますよ。



とうがん

冬瓜

漢字で書くと「冬の瓜」ですが、旬は夏です。そのまま冷蔵所で保存しておく冬までもつことから冬という字を使うそうです。

とても大きくて重たいですが、ほとんどが水分なので低カロリーな野菜です。



梨

「ありのみ」という言葉を聞いたことありますか？実は梨のことです。

梨は「無し」で縁起が悪いので、反対の言葉「有り」と言うようになったそうです。

9月26日のありのみソテーは梨を使います。



9月16日は敬老の日

日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べた合言葉「まごわやさしい」。

敬老の日にちなみ少し早い13日は、この下の食材をたくさん使って「まごわやさしい献立」にしました。



まごわやさしい



豆や豆腐などの大豆製品はたんぱく質と食物繊維が豊富です。



ごまはビタミン、鉄分、食物繊維が豊富です。



わかめやひじきなどは鉄分、ミネラル、食物繊維が豊富です。



ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。



カルシウムが豊富で体に良い脂も多いです。



きのこ類は免疫力を高めてくれます。



芋類はビタミンや炭水化物が豊富です。

9月の行事食

ちょうよう せつく

●**重陽の節句**（重陽の節句献立：9月9日）

縁起が良いとされている陽の数字（奇数）の一番大きい数「9」が重なる9月9日を「重陽の節句」とし、長寿を願う日です。「菊の節句」や「栗の節句」とも言います。給食では9日に栗ごはんを出します。



●**十五夜**（十五夜献立：9月17日）

9月17日は「十五夜」です。「芋名月」とも言われています。旧暦では7月～9月が秋の季節にあたり、旧暦8月15日はその真ん中なので「中秋」といいます。空気が澄み、一年で一番月がきれいに見える季節であることから、この日の月を「中秋の名月」と呼びます。月見団子やススキを飾り、一年でもっともきれいなお月様を見て楽しむ日です。



●**お彼岸**（お彼岸献立：9月20日）

春彼岸は「春分の日」、秋彼岸は「秋分の日」を中心とした前後3日間がお彼岸です。ぼた餅やおはぎで使われる小豆の赤色が邪気を払う効果があると言われています。ぼた餅とおはぎの違いはなんでしょう？実は同じものです。名前の違いはそれぞれの季節に咲く花からきています。春は「牡丹（ぼたん）」の花が咲くので「ぼた餅」、秋は「萩（はぎ）」の花が咲くので「おはぎ」と呼ばれています。20日はお彼岸献立として給食室でぼたもちを約1,080個、調理員さんが頑張って作ります！

