

9月給食だより

港区立御成門中学校
給食室
平成30年9月1日

今月の給食目標「朝ごはんは必ず食べて登校しましょう」

いよいよ新学期が始まりました。9月は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕と日中の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。早く生活のリズムをとりもどし元気に2学期のスタートをきりましょう。

だるさが抜けず疲れやすい時にとる食材

ビタミンB1 豚肉、うなぎ、大豆及び大豆製品、玄米
βカロテン にんじん、かぼちゃ、春菊、ほうれん草、シソ
ビタミンC 赤ピーマン、ブロッコリー、柿、キウイ、イチゴ

【夏バテ回復レシピのご紹介】 豚肉の生姜炒め（10日のメニューの中より）

◎材料（4人分）

豚肉 320g（生姜小1、醤油大1、酒小2） 玉ねぎ 200g 小葱 15g
サラダ油 大1 醤油 大1 オイスターソース 小1 でん粉 大1

◎作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさにカットし、調味料に漬けておく。玉葱はくし形に切り、小葱は1cm長さに切っておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、1の豚肉を入れ炒める、次に玉葱を入れ更に炒める。焼き色がついたら調味料を入れてでん粉でとろみをつけたら出来上がり。

今月の旬の食材

さんま 秋刀魚・シメジ・エノキ茸・さつま芋・巨峰・梨 などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。

『 重陽の節句 』

重陽の節句は五節句のひとつで、古代中国では「九」が重なるめでたい日で節句の中でも重要なものでした。この日に菊の花を浮かべた酒を飲むと、邪気をはらい、寿命を延ばすと考えられていたので、「菊の節句」とも呼ばれています。日本では奈良時代から菊を鑑賞する宴も行われていたようです。

給食では、7日（金）に菊の花を使ったすまし汁を用意します。

『 お彼岸 』

お彼岸は、お墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。この時、おはぎやぼたもちを仏壇や墓などにお供えしたり食べたりします。この「おはぎ」と「ぼたもち」の違いですが、実はどちらも同じものを指していて、時期によって呼び方が変わります。

9月の秋のお彼岸では「おはぎ」、3月の春のお彼岸では「ぼたもち」と呼ぶことが多いようです。これは秋には萩の花が、春には牡丹の花が咲くことから、その花に見立ててそれぞれ呼ばれています。

『 十五夜 』

中秋の名月という言葉聞いたことがあると思います。中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に見られる満月のことで、「十五夜」とも呼ばれています。十五夜で食べる食べ物は、月見団子、豆、里芋、ぶどうなどが上げられます。月見団子は形が満月に似ていることから、豆・芋はその季節に多く収穫され、これからも多く収穫できるように、という願いがこめられています。

今年の十五夜は9月24日（日）なので、21日（金）の給食で「みたらし団子」を用意します。

