

9月給食だより

港区立御成門中学校
給食室
令和2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」

2学期が始まって1週間が経ちました。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学期をのりきりましょう。

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（3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） 玉葱 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。

『 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。

『 重陽の節句 』

重陽の節句はご節句のひとつで、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。

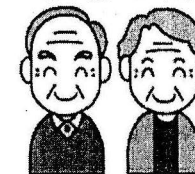
『 ま・ご・わ（は）・や・さ・し・い 』

9月21日は敬老の日です。日本は世界一の長寿国です。しかし、私たちの食生活は欧米化し、食生活はがらりと変わりました。このような食生活の変化は、私たちの健康に大きな影響を与えています。

長寿の食生活の秘密は、米を主食にして、体に必要な栄養素がいっぱい含まれる、合言葉「まごわ（は）やさしい」の食材を使用したおかずを食べることだといわれています。

どれも普通に手に入る昔ながらの食材です。伝統的な日本の食材を見直し『まごわ（は）やさしい』食材を積極的に食べていきましょう。

敬老の日



ま：まめ 豆製品…大豆・小豆・味噌・豆腐など
ご：ごま ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど
わ：わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、海苔など
や：やさい 野菜類…葉野菜、根菜など（できれば赤・緑・白の野菜をとるとよいですね）
さ：さかな 魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど
し：しいたけ きのこ類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど
い：イモ イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど