

9月給食だより

今月の献立のねらい
**夏バテを
回復する食事**



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。
まだまだ暑い日が続く9月は、夏の疲れが出やすい時期です。
元気に過ごすためには、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが大切です。

3つをバランスよく食べて、元気な体をつくりましょう!

主食 ごはん・パン・めん



主菜 魚・肉・卵・大豆製品



副菜 野菜・きのこ・海藻など



豚肉で夏の疲れを回復!

9月16日の給食には、
「豚肉とエリンギのピリ辛炒め」
が登場します。

豚肉に含まれるビタミンB1は、
体を動かすための
エネルギーづくりを
助けてくれる栄養素です。

しっかり食べて、
暑さに負けない体をつくりましょう!



ビタミンB1を多く含む食べ物



豚肉



大豆製品



ごはん

秋の美味しいもの さつまいも



9月17日の給食では、
「野菜の豆乳みそ汁」に
さつまいもが入ります。
さつまいもは、秋においしくなる
旬の食べ物です。



さつまいもの栄養と効果

- おなかの調子を整える「食物繊維」がたっぷり!
- 体のエネルギーになる「炭水化物」を多く含みます。
- ビタミンCやビタミンB6も含まれ、
疲れをとって、元気をサポートします。

さつまいものおいしい食べ方いろいろ



大学いも



焼きいも



さつまいもごはん



スイートポテト

夏の疲れをためないために



朝ごはんを
食べよう



3食
しっかり
食べよう



水分を
とろう



夜は
しっかり
休もう



元気に
すごして、
明るい毎日を送りましょう!



食べて知ろう! ふるさと秋の味



① ふるさとの味「かんぴょう」

9月18日の給食には、
「しもつけいっぱいday」。
下野市産のかんぴょうが
炒め物に使われます。



下野市は、かんぴょうの
生産が盛んな地域です。

地元で育った食材を食べることは、
わたしたちの体や心を元気にしてくれます。
ふるさとの味を大切に、味わって食べましょう。

かんぴょうは どうやって作るの?

丸いふくべの実から、白くて細長いかんぴょうになります。

① ふくべの実を
育てる



春にたねをまき、夏から
秋にかけて実が大きくな
ります。

② 機械で
皮をむく



ふくべを機械で
回転させて、
細長くむいていきます。

③ 細くむいて、
天日で乾燥させる



むいたかんぴょうを細く
して、天日でしっかり
乾燥させます。



給食では、炒め物や
煮物など、いろいろな
料理に使われます。



② お彼岸と「おはぎ」

9月24日の給食には、おはぎが登場します。

秋分の日をはさんだ前後7日間を「秋のお彼岸」といい、
先祖を敬い、感謝の気持ちを伝える大切な期間です。
この時期に咲く「萩の花」にちなんで、
おはぎを食べる習慣があります。



「いただきます」「ごちそうさま」の
あいさつも、感謝の気持ちを
あらわす大切なことばです。



③ 十五夜お楽しみ献立

十五夜は、秋の美しい月を眺めながら、
秋の実りに感謝し、豊作を願う行事として
昔から親しまれてきました。

この日の給食は…

- ★ お月見ハンバーグの和風ソースがけ
- ★ 切干大根の煮付け
- ★ みそけんちん汁
- ★ お楽しみ十五夜デザート



お月見だんごをお供えするのはなぜ?

丸いおだんごは、満月を表しています。
豊かな実りがありますようにと願いを
こめて、お供えします。



旬の食材を
味わおう!



秋は、いもや果物、きのこ、魚など、
おいしい食材がたくさん出回る季節です。
旬の食材は、栄養価が高く、
味も格別です!



さつまいも



ぶどう



梨



きめこ



さんま

自分の体を大切にして、
心も体も元気に過ごしましょう!



旬の食材や地元の食材を取り入れながら、
安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。

