

9月

9月は昔の呼び方で「**長月**」といいます。
秋も深まり夜が長くなった「夜長月」の略だといわれています。

他には**菊月**、**紅葉月**、**夜長月**、**色取月**、**暮秋**などの呼び方があります。

英語では「**September**」です。



8のつく日は「**歯の日**」(8日)

毎月8のつく「**歯の日**」には、よくかんで健康な歯と口をつくるかみかみメニューやカルシウムたっぷりメニューを出します。今月は「**麦ごはん**」「**カレー豆腐**」「**切干大根のポン酢炒め**」「**無限きゅうり**」です。健康な歯を保つ食事について、給食を通じて考えてみましょう。

ぼうさいひ 防災の日(10日)

9月1日は「**防災の日**」です。日本の歴史上の大きな地震災害の1つである「**関東大震災**」が起きた1923年9月1日にちなみ制定されました。日本各地でこの日に合わせて避難訓練や防災学習が行われ、災害や防災についての意識を高める日です。給食では10日に、災害時の炊き出しなどを想定し、臭たくさんでいろいろな栄養素をとることができる「**栄養すいとん汁**」を出します。また、災害時に備えて長期間の保存が可能な非常食として用意しておく便利な**高野豆腐**を使います。給食を通じて「**災害時の食**」について考えましょう。



キス(18日)

キスは丹後の秋の代表的な魚です。一般的に「**キス**」という「**シロギス**」という魚のことをいいますが、丹後というキスは「**ニギス(似ギス)**」のことで、9月に開始される底引き網漁でとれます。沖合の海底に生息しているので「**沖ギス**」とも呼ばれます。キスは煮物、焼き物、揚げ物などいろいろな方法で食べられますが、身が柔らかく傷みやすいので干物に加工されることも多いです。給食では、から揚げにさせていただきます。



ガパオライス(2日)

ガパオライスはタイで人気の料理です。「**ガパオ**」は香草(ハーブ)のひとつ、バジルのことです。肉や魚介類、野菜をオースターソースやナンプラーなどで味付けしてバジルを加えた具をごはんにかけて食べます。味付けにナンプラー(魚醤)を使い、ピーマンやパプリカが入った、夏向きのごはんです。

まごわやさしい(12日)

9月15日の「**敬老の日**」にちなんで献立です。「まごわやさしい」とは、健康的な食生活を送るための食材の頭文字を集めた語呂合わせで、この言葉を意識して食材を選べると、バランスのよい食事につながります。

*「まごわやさしい」とは？

ま…まめ(大豆・大豆製品)

ご…ごまなどの種実類

わ…わかめなどの海藻類

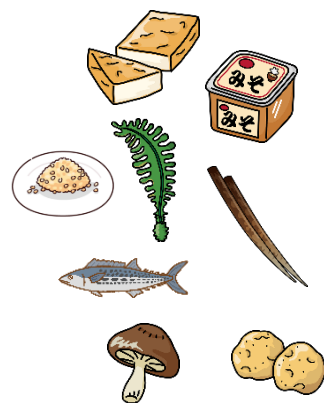
や…やさい

さ…さかな

し…しいたけなどのきのこ類

い…いも類

給食では、厚揚げ、みそ、ごま、わかめ、ごぼうなどの野菜、サワラ、しいたけ、じゃがいもを使います。



18日は「**たんご・食の日**」!

地場産物を多く取り入れた献立で地産地消を進めます。

*ごはん(特別栽培米)

*キスとかぼちゃのから揚げ

*いもづるの煮つけ

*冬瓜のうすくず汁

*牛乳

特別栽培米・キス・かぼちゃ・いもづる・冬瓜・豆腐・ねぎ・牛乳などの地場産物を使う予定です。

冬瓜は「**冬の瓜**」と書きますが、旬は夏です。冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、漢字で「**冬瓜**」と記すようになったといわれています。



いもづる(18日)

さつまいもを収穫する前に食べられるのが「**いもづる**」です。畑で伸びているさつまいもの「**つる**」を食べるのですが、正確にはつるから伸びている「**葉柄**」という部分です。「**葉柄**」とは先に葉っぱが付いた部分のことです。最近はいもづるを食べることが少なくなったかもしれませんが、やわらかくクセがないので、煮つけにしておいしく食べられます。今だけの旬の味です。



葉の下の茎の部分を使います。



世界の料理

25日 イギリス

毎月5のつく日には「**世界の料理**」を出します。今月はイギリスの料理です。「**フィッシュ & チップス**」は、イギリスで人気のある料理で、店や屋台などでもよく売られているそうです。

「**フィッシュ**」は魚のフライ、「**チップス**」はフライドポテトのことで、この2つを組み合わせた料理です。

「**スコッチブロス**」は、スコットランドの伝統的な料理で、臭たくさんのスープに大麦を入れるのが特徴です。給食では、押し麦を使って作ります。

