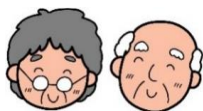




9月のこんだて表

令和6年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
ごはん 高野豆腐のうま煮 切り干大根とツナの炒め物 栄養すいとん汁 牛乳 【防災の日】	ごはん ホキの夏野菜ソース焼き キャベツのソテー コンソメスープ 牛乳	ごはん 肉じゃが 海藻サラダ トマト 牛乳	ジャンバラヤ（麦ごはん） きのこかぼちゃのソテー フルーツポンチ 牛乳 【世界の料理・アメリカ】	ソースカツ丼 いもづるの煮つけ そうめん汁 牛乳
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
ごはん マーボーなす 春雨サラダ フライド小魚 牛乳	ごはん サバの松前煮 こんにゃくのつるつる炒め 豚肉とレタスのみそ汁 牛乳	減量ごはん ポークビーンズ ピーマンのソテー カルピス蒸しパン 牛乳	ごはん 5年社会見学 夏野菜のかき揚げ 昆布豆 えのきのすまし汁 牛乳	減量わかめごはん 五目炒め しょうゆラーメン 冷凍みかん 牛乳
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日 6年修学旅行	9月20日
敬老の日 	ごはん（特別栽培米） スタミナ炒め お月見団子汁 ぶどうゼリー 牛乳 【中秋の名月】	減量ごはん（特別栽培米） 厚揚げとチンゲンサイの中華風煮 骨太サラダ 梨 牛乳 【歯の日】	ごはん（特別栽培米） キスとさつまいもの天ぷら きゅうりとなすの即席漬け 冬瓜のうすくず汁 牛乳 【たんご・食の日】	ひじきキムチチャーハン（特別栽培米） じゃがいもとツナの炒め物 中華風かきたまスープ 牛乳
9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
振替休日	ごはん（特別栽培米） かぼちゃの春巻き 磯ひじき和え 麩のすまし汁 牛乳	ターメリックライス バターチキンカレー きゅうりとパインのサラダ ぶどう 牛乳	1～4年校外学習  ※ 5・6年給食なしのため お弁当を持参してください	ごはん なすチーズバーグ 梨のサラダ マカロニスープ 牛乳
9月30日				
ごはん 鶏肉のゆかり南蛮漬け 粉ふき芋 かきたま汁 牛乳				

「たんご・食の日」 9月19日

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月の「たんご・食の日」に使う地元産の食材は、特別栽培米、キス、さつまいも、きゅうり、なす、とうがん、たまねぎ、ねぎ、牛乳です。

「とうがん」は漢字で「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」（とうがん）と記すようになったと言われています。

丸形、円筒形、楕円形などさまざまな種類があります。95%が水分で、低カロリーです。原産地はインドといわれています。平安時代に記された日本最古の薬物についての辞典と言われる『本草和名（ほんぞうわみょう）』に冬瓜についての記載があり、日本で古くから親しまれてきた野菜です。



8のつく日は「歯の日」！



8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を作るかみかみメニューやカルシウムの多いメニューを出します。今月は18日が「歯の日」です。

「麦」「切干大根」「梨」は、かみごたえもあり、かむ回数を意識しながら食べるのに効果的です。ひと口につき30回を意識しながらかんでみましょう。

「厚揚げ」「チンゲンサイ」「切干大根」には、じょうぶな歯や骨を保つのに欠かせない「カルシウム」が多く含まれます。健康な歯を保つ食事について、給食を通じて考えましょう。



今月の食育メモ



確認！

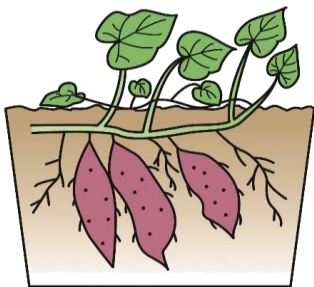
防災の日（9月1日） ※給食では2日（月）に実施

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などが行われ、災害や防災についての意識を高める日です。給食では、災害時の炊き出し等を想定し具だくさんでいろいろな栄養素をとることできる「栄養すいとん汁」を出します。「切干大根」「高野豆腐」「ツナ缶詰」といった災害時に備えて家庭でも用意しておくとい食材を使ったメニューも実施します。給食を通じて「災害時の食」について考えましょう。

世界の料理（9月5日）

毎月5の付く日には「世界の料理」を出します。今月はアメリカの料理で「ジャンバラヤ」を出します。

「ジャンバラヤ」はアメリカの中でも南部のルイジアナ州で庶民の味として食べられている郷土料理です。普段の食事だけでなく、バーベキューやお祭りの時など大勢の人が集まる時にもよく出される料理です。地域によって作り方は異なりますが、炒めた具材に米や調味料、スパイスを加えて炊き上げる、混ぜごはんのような料理です。トマトを使っているのを見た目が赤く、肉や野菜が入って、少しスパイシーな味付けであることが特徴です。



いもづる（9月6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「づる」を食べるのですが、正確にはづるから伸びている「葉柄（ようへい）」という部分を食べています。「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、やわらかくクセが無いので煮つけにしておいしく食べられます。味わって食べると、ほんのりとさつまいもの甘味も感じられます。今しか食べることができない「旬」の味です。

中秋の名月（9月17日）

今年の「中秋の名月」は、9月17日です。この頃は空気が澄んで1年の中でも最も月がきれいに見える時期なので、十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれお月見をします。またお月見は秋の収穫に感謝する行事で、月見団子やススキ、里いもなどの農作物を月にお供えます。

この日の給食の「お月見団子汁」は、月のように黄色く真ん丸な手作りかぼちゃ団子をお汁の中に浮かべます。



キス（9月19日）

キスは、丹後の秋の代表的な魚です。丹後で「キス」と言えば「ニギス」のことで、他にも「沖ギス」という呼ばれ方もします。9月に入って底引き網漁が解禁されると、ニギスがとれるようになります。つまりニギスは海の底の方に住んでいる魚なのです。煮物、焼き物、揚げ物などいろいろな方法でおいしく食べられる魚ですが、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。9月の給食では「キスの天ぷら」にして食べます。



ターメリックライスとバターチキンカレー（9月25日）

「ターメリックライス」は、「ターメリック」というスパイスと一緒に炊きこんだごはんです。鮮やかな黄色が特徴です。「バターチキンカレー」は、鶏肉をヨーグルトやスパイスでつけこんで焼く「タンドリーチキン」にトマトピューレや生クリームを加えて偶然できた料理だと言われています。インドでは「ムルグ・マカニ」という名前で呼ばれています。辛味が抑えられたマイルドな味わいのカレーです。給食を通じて世界の料理について知りましょう。