

きゅうしょく カレンダー 9月 No.1

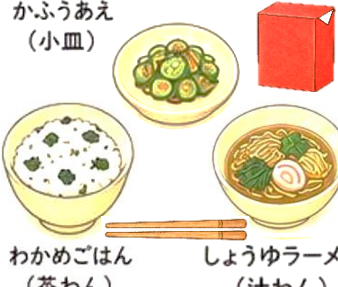
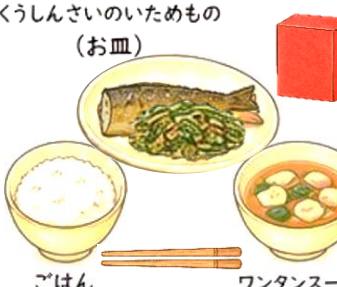
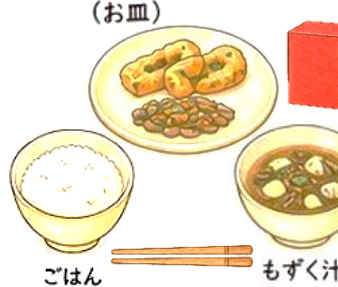
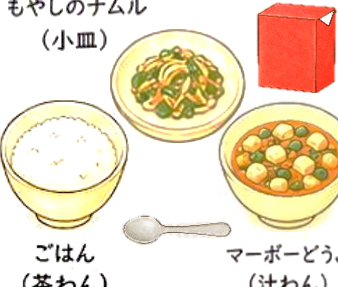
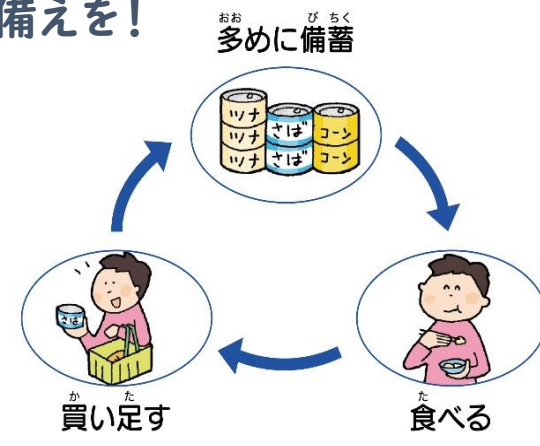
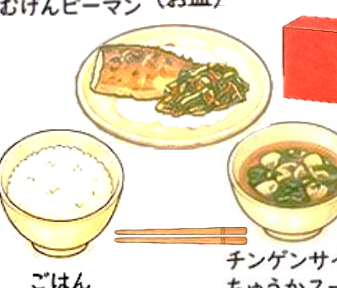


…… 2学期も 朝ごはん^{あさ}で元気^{げんき}！ ……



朝ごはん^{あさ}を食べることでエネルギーや栄養素^{えいようそ}が補給^{ほきゅう}され、五感^{ごかん}が刺激^{しげき}されて体や脳^{からだのう}が目覚め^{めざ}ます。そして、寝^ねている間に下^{あいだ}がってしまっ
た体温^{たいおん}を上げ^あめます。また、よくかん^たで食べることで、脳^{のう}に刺激^{しげき}を与^{あた}えて脳
の働き^{はたら}が活発^{かつぱつ}になるほか、胃^いに食べもの^たが送り込^{おく}まれると腸^こが動き始^{ちよう}
めて、朝^{あさ}の排便^{はいべん}を促^{うなが}します。

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
はいぜん	みなお 見直そう！ しょくひん びちく 食品の備蓄 	きりぼしだいこんとツナの しおこんぶあえ (小皿) ひじきごはん (茶わん) ぶたじる (汁わん)	フレンチサラダ (小皿) こがたパン (パン皿) ボロネーズスパゲティ (汁わん)	 チキンカレーライス (カレー皿) かいそうサラダ (小皿)	さばのしょうが煮 (お皿) ほうれんそうともやしのいそかあえ ごはん (茶わん) あぶらあげの すまし汁 (汁わん)
	ひとくちメモ ぼうさい ひ こんだて 防災の日献立 がつついたち ぼうさい ひ きゅうしょく なが ほぞん 9月1日は防災の日です。給食では、長く保存することがで きるしょくひん つか ぼうさい こんだて どうしゅう きょう きゅうしょく つか 食品を使った『防災献立』が登場です！今日の給食に使っ ているひじきや切干大根、ツナ缶などは長く保存することがで き、もしものそな やくだ じしん ふうすいがい そな ほぞんしょく 備えに役立ちます。地震や風水害などの災害は、い つ起こるかかわりません。この機会に、災害に備えた保存食に ついておうちのひと はな あ 人と話し合ってみましょう。	「ボロネーズスパゲティ」は、 お肉がボロボロだからこんな 名前がついた。○か×か？ こたえ × 「ボロネーズ」とは、イタリアの 美食の街「ボローニャ」で生まれ たことが名前の由来です。	今日の海藻サラダは、いつ もとひと味違います。さて、何が 違うでしょう？ こたえ 海藻の種類が多い 今日はわかめの他にもいろいろ な海藻が入っています。どんな 海藻があるかな？	ほうれん草の「ほうれん」と はこの国のことでしょうか？ ① 中国 ② ネパール こたえ ② ネパール ほうれん草はネパールから伝わり、 「ホリソ国」と呼ばれていたことから 「ほうれん」となまったそうです。	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
はいぜん	だいこんの (小皿) あおじそあえ あぶらふどん (カレー皿) かまぼこの すまし汁 (汁わん)	とりにくのうめさっぱりやき ニラともやしのあえもの (お皿) ごはん (茶わん) こまつなの みそ汁 (汁わん)	ブロッコリーと キャベツのサラダ (小皿) こくとうパン (パン皿) あきのとうにゅう クリームシチュー (汁わん)	トビウオの なんばんづけ さんどまめのごまあえ (お皿) ごはん (茶わん) えのきだけの すまし汁 (汁わん)	さつまあげと きゅうりの ごまみそあえ (小皿) ごはん (茶わん) かんとうふう にくじゃが (汁わん)
	あぶらふ けん とくさんひん 油麩はどちらの県の特産品 でしょう？ ① みやぎけん ② みやぎけん 宮城県 宮崎県 こたえ ① みやぎけん 冷蔵庫がなかった時代、麩を長 持ちさせるために考えられたのが あぶら あ あぶらふ 油で揚げた油麩です。もちもちと 食べ応えがあるのが特徴です。	うめぼ す せいぶん なん 梅干しの酸っぱい成分は何 でしょう？ ① たんさん ② クエン さん 炭酸 クエン酸 こたえ ② クエン さん クエン酸はレモンにも含まれる 成分です。疲れをとり、エネルギー の代謝を助けるはたらきがありま す。	こくとう しろ さとう くら 黒糖は、白い砂糖に比べて えいようか たか 栄養価が高い。○か×か？ こたえ ○ 黒糖はサトウキビの絞り汁をそ のまま煮詰めて作られる砂糖で す。カリウムなどのミネラルをたく さん含み、コクがあるのが特徴で す。	つぎ べつめい 次のうち、トビウオの別名は 何でしょう？ ① デコ ② アゴ ③ ハナ こたえ ② アゴ トビウオは、九州などでは「ア ゴ」と呼ばれます。理由は「アゴが 落ちるほどおいしいから」、「食べ るときにアゴをよく使うから」など さまざまな説があります。	かんとうふう にく しょく 関東風肉じゃがは、どの食 材が「関東風」でしょう？ ① 肉 ② いも こたえ ① 肉 関東では、肉じゃがに豚肉を使 うのが一般的です。また、肉じゃが はビーフシチューを真似て作られ たことから、グリーンピースがはい 入っていることがあります。

	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
はいぜん	きゅうりの かふうあえ (小皿)  わかめごはん (茶わん) しょうゆラーメン (汁わん)	カマスの たつたあげ くうんさいのいためもの (お皿)  ごはん (茶わん) ワンタンスープ (汁わん)	かぼちゃの スコップコロケ (お皿)  コッペパン (パン皿) ミネストローネ (汁わん)	ちくわのカレーあげ こんにゃくのピリからいため (お皿)  ごはん (茶わん) もずく汁 (汁わん)	ごもくにまめ (小皿)  ごんじゅう (茶わん) じゃがいもの みそ汁 (汁わん)
ひとくちメモ	ラーメンの「ラー」とはどんな意味でしょう？ ① 引っ張る ② 細い こたえ ① 引っ張る 昔、ラーメンの麺は引っ張って作られていたことからこの名前がついたと言われています。	毎月19日は食育の日 今年度は「旬を味わくみやま野菜の日」をテーマに、久御山町でとれた「旬の野菜」を味わう献立を実施します。農家さんのインタビューもお楽しみに！	かぼちゃを漢字で書くと、ある方角の漢字が入ります。東、西、南、北、どれでしょう？ こたえ 南 かぼちゃは漢字で南瓜と書きます。南の国、カンボジアから伝えられたことが漢字の由来です。	もずくはどこでとれるでしょう？ ① 畑 ② 川 ③ 海 こたえ ③ 海 もずくはわかめやひじきなど海藻の仲間で、沖縄県の海でよく獲れます。	ごんじゅうはこの郷土料理でしょう？ ① 千葉県 ② 大阪府 こたえ ① 千葉県 出雲の国(島根県)を目指してお参りに出かける人々の安全を祈って食べたのが始まりです。
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
はいぜん	敬老の日	国民の休日	秋分の日	もやしのナムル (小皿)  ごはん (茶わん) マーボー豆腐 (汁わん)	にしめ(小皿)  おつきみデザート はぎごはん (茶わん) おつきみ汁 (汁わん)
ひとくちメモ	きゅうしょくカレンダー 9月 No. 2 			マーボー豆腐が考えられたころ、初めは羊の肉で作られていた。○か×か？ こたえ ○ マーボー豆腐は今から100年程前に中国で生まれた料理です。はじめは羊の肉を使って作られていました。	中秋の名月 中秋の名月とは、1年で最も月が美しく見える日です。中秋の名月には、秋の豊作を願って月見団子や里芋などをお供えます。 給食では、今が見頃の萩の花に見立てた萩ごはんもあわせていただきます。 
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	ローリングストック法で 日常的な備えを！  ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。 常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。	
はいぜん	じゃがいもと ひじきの煮物 (小皿)  ごはん (茶わん) じぶに (汁わん)	しろみぎかなの ピリットジャン むげんピーマン (お皿)  ごはん (茶わん) チンゲンサイの ちゅうかスープ (汁わん)	マカロニサラダ (小皿)  あじつけパン (パン皿) コーンポタージュ (汁わん)		
ひとくちメモ	じぶに煮 治部煮はどこの郷土料理でしょう？ ① 福島県 ② 石川県 こたえ ② 石川県 治部煮は石川県の郷土料理で、江戸時代から食べられています。石川では、鴨の肉を使って作られます。	無限ピーマンの「無限」とは、「無限に食べられるほど美味しい」という意味である。○か×か？ こたえ ○ 無限ピーマンは、「無限に食べられるほど美味しい」という意味です。ピーマンが苦手な人も、ひと口チャレンジしてみましょう！	「ポタージュ」という言葉の意味は何でしょう？ ① スープ ② 飲み物 こたえ ① スープ 「ポタージュ」とはフランス語で「スープ」という意味です。フランスでは、澄んだコンソメスープのことをポタージュと呼びます。		