



9月給食だより

令和6年9月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
栄養士 佐藤 由佳

長い夏休みが終わり、日に焼けた元気な子供たちの笑顔が学校に戻ってきました。夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れで、体調が崩れやすくなります。規則正しい生活リズムを取り戻し、栄養のバランスがとれた食事で元気に登校しましょう。



お月見を楽しんでみませんか？

あき ぎょうじ 秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

1年生 とうもろこしの皮むき体験

7月8日(月)に1年生がとうもろこしの皮むきをしました。「ひげがたくさんある!」、「くきのぶんがかたい!」と初めての体験にわくわくしながら取り組んでくれました。みんなできれいにむいてくれたとうもろこしは、当日の給食で蒸し、おいしくいただきました!



- 当日の献立●○
- * 中華丼
 - * はるさめとわかめのスープ
 - * むしとうもろこし
 - * 牛乳

♪試食会の御参加ありがとうございました♪

7月10日(水)に給食試食会を行いました。カレーライスの作り方やポイント、また資料を見ながら、高四小の給食のこと、衛生面に配慮していること、給食室内の調理風景等を説明させていただきました。集金や当日の運営など、様々な準備をしてくださったPTAの方々、本当にありがとうございました。今回参加できなかったという方も、是非また来年の御参加をお待ちしております。

夏野菜のカレーライス
パリパリサラダ
牛乳



★9月の献立から★



★3日(火)：アメリカ料理

ジャンバラヤは、スペイン料理のパエリアをもとにアメリカで生まれた料理です。魚介類を使うパエリアに対し、肉を具材にチリパウダーなどの香辛料でスパシーな味つけです。チャウダーは、魚介類に野菜などを入れて煮込んだアメリカの代表的な牛乳スープです。クラムはあさりなどの二枚貝のこと입니다。



★10日(火)：重陽(ちょうよう)の節句こんだて

9日は重陽の節句です。桃の節句や端午の節句のように五節句のひとつで、無病息災や不老長寿を願う日です。菊の節句とも呼ばれています。給食では、菊の花をイメージした「菊花蒸し」を作ります。

(菊花蒸しは、ターメリックで色付けしたもち米を肉団子につけたものです。)



★20日(金)：お彼岸こんだて

秋分の日的前後1週間(19日～25日)を「お彼岸」といいます。この期間にお墓参り等をし、先祖をしのびます。秋のお彼岸には「おはぎ」、春のお彼岸には「ぼたもち」を食べます。それぞれ秋は萩(はぎ)の花が咲く季節、春はぼたんの花が咲く季節だから、このように言います。



★30日(月)：中華料理

油淋鶏(ユーリンチー)は、揚げた鶏肉にねぎやにんにくなどが入った甘酢っぱいソースをかけた料理です。「ユーリン」は、中国語で「油をかける」、「チー」は「鶏肉」の意味があります。粟米湯(スーミータン)とは、中華風の「とうもろこしのたまごスープ」のことです。粟米(スーミー)は中国語で「とうもろこし」、湯(タン)は「スープ」という意味があります。

“まごは(わ)やさしい”で健康・長生き！！

9月16日(月)は敬老の日です。「まごは(わ)やさしい」という言葉は、和食には欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。13日(金)の献立には、「まごは(わ)やさしい」食材がいっぱいです。



<p>まめ</p> <p>まめ るい 豆類・ まめ せいひん 豆製品</p> <p>だいず あずき (大豆、小豆、 とうふ なっとう 豆腐、納豆など)</p>	<p>ごま</p> <p>しゅじつ るい 種実類</p> <p>(ごま、 アーモンド、 ピーナッツなど)</p>	<p>わかめ</p> <p>かいそう るい 海藻類</p> <p>(わかめ、 ひじき、 のりなど)</p>	
<p>やさしい</p> <p>やさしい るい 野菜類</p> <p>りよくおうしよくやさしい (緑黄色野菜、 たんしよくやさしい 淡色野菜)</p>	<p>さかな</p> <p>ぎょ かい るい 魚介類</p> <p>さかな ほね (魚、骨ごと 食べる小魚、 かい 貝など)</p>	<p>しいたけ</p> <p>きのこ るい きのこ類</p> <p>(しいたけ、 しめじ、 えのきたけなど)</p>	<p>いも</p> <p>いも るい いも類</p> <p>(じゃがいも、 さつまいも、 さといもなど)</p>