

9月給食たより

令和元年度 9月
岩出市学校給食共同調理場



体内時計、乱れていませんか？



夏休みは終わりましたが、しばらくは暑い日が続きますね。

休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。

これは、不規則な生活習慣によって「体内時計が乱れたことが原因と考えられます。

体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけること

です。早起きが苦手な人には少しづらいかもかもしれませんが、毎日続けることで夜も早

く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計は少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。

朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事

を、毎日同じ時間にとることも大切です。

農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

十五夜

旧暦8月15日「中秋の名月」

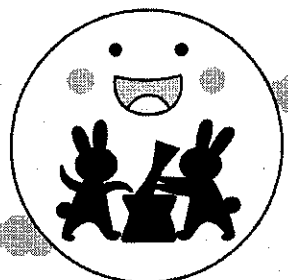
里いもが収穫される時期に当たる

ことから、「芋名月」ともいいます。

すすきや月見団子、季節の果物な

どをお供えし、里いも料理を味わ

います。



十三夜

旧暦9月13日「後の名月」

十五夜の芋名月に対し、十三夜は

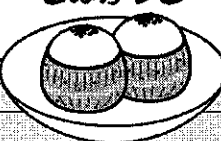
「栗名月」や「豆名月」といいます。

十五夜と同じように、すすきや月

見団子などをお供えし、栗や豆を

使った料理を味わいます。

きぬかつぎ



栗ごはん



えだまめ 枝豆



2019年の十五夜は9月13日、十三夜は10月11日です。

～9月の献立より～

「お月見汁」

・・・9月13日（金）は、十五夜です。行事食として、じゃがもちを使った汁ものをします。

「根菜汁」

・・・秋野菜であるさつまいも、れんこん、ごぼう、里芋を使ったみそ汁です。栄養たっぷりの旬の野菜のおいしさを味わってください。

「洋風肉じゃが」

・・・洋風肉じゃがは、お肉やじゃがいも、玉ねぎ、人参など、普通の肉じゃがの材料に加え、ベーコンや白菜、コンソメなどが入った肉じゃがです。

「ボルシチ、ささみフライ、型抜きチーズ」

・・・9月20日から11月2日までの間、日本で開催されるラグビーワールドカップにちなみ、給食でも日本の初戦の対戦国であるロシアの家庭料理を出したいとおもいます。

「ボルシチ」は、ロシア料理を代表するスープで、ビーツという赤かぶが入った貝だくさんのスープです。本当は「ビーツ」で赤い色がつくのですが、給食では、ケチャップやトマトピューレを使っています。

また、ロシアには「キエフ風カツレツ」という鶏肉でバターを包み、衣をつけて揚げた料理があります。給食では、キエフ風カツレツに似たささみフライを出します。

型抜きチーズは、ラグビーボールの形をしています。



「衣笠井」

・・・見目が京都市にある衣笠山に似ていることからこの名がついたそうです。油揚げとねぎを卵でとじた丼物で、近畿地方を中心に親しまれています。