

8月・9月 給食だより

令和4年度 9月
岩出市学校給食共同調理

暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。

生活習慣を見直してみませんか？



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていだければと思います。

家族みんなで！

できることから始めてみましょう

初級

よくかんで食べる



お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

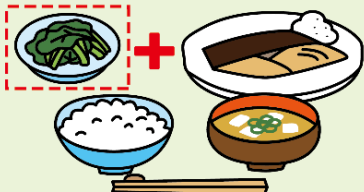


いつもより多く歩く



中級

野菜料理を1品増やす



薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



毎朝、ラジオ体操をする

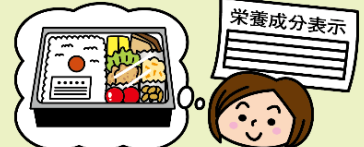


上級

いろいろな食品をバランスよく食べる



栄養成分表示を見て食品を選ぶ



30分以上の運動を週2回以上行う



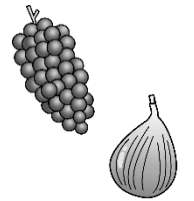
8月・9月の献立より

「とり天」

・・・とり天は、とり肉の天ぷらので、大分県の郷土料理です。大分県では、様々なとり肉料理が食べられていて、とり肉の消費量がとても多い地域です。最近では、うどん屋さんでとり天を置いていますので、食べたことがある人も多いかもしれませんね。

「ぶどう」

・・・紀の川市、かつらぎ町産のぶどうを提供したいと思っています。巨峰、ピオーネ、藤稔、ブラックピートの4種類の混合になる予定です。



「白身魚のいちじくソース」

・・・紀の川市産のいちじくを使ったソースを揚げた白身魚にかけます。一旦、いちじくをジャム状にし、そこに赤ワインとしょうゆを加えソースに仕上げます。

「チャブチェ丼」

・・・チャブチェは、韓国料理の一つで、お肉と春雨、野菜と一緒に炒めて作ります。人が集まるときやお祝いのときなどに作られる伝統的な料理です。韓国の春雨は、さつまいものデンプンから作られていて、日本で一般的に市販されている春雨に比べるとかなり太いのが特徴です。給食では、いつもの春雨を使います。豚肉、春雨、人参、ねぎ、玉ねぎ、椎茸を使って彩り良く仕上げます。

十五夜と行事食

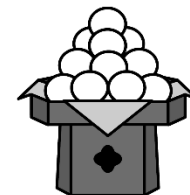
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。



月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

