

こんだてカレンダー 8・9月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。



月	火	水	木	金
8/29日	30日	31日 	9/1日 	2日
牛にゅう ひやしきつねうどん 天ぷら2しゅ (いか・さつまいも) ゼリー入り サイダーボンチ	牛にゅう うめじゃこごはん ひじきと きりぼし 大こんのたまごやき じゃがいもきんぴら もやしとわかめの みそしる	牛にゅう ナン なつやさいの キーマカレー コーンサラダ れいとうみかん	牛にゅう 世界の料理 スタミナクッパ 「韓国」 (アルファ米使用) さかなとポテの かんこくふう チーズやき はるさめサラダ	牛にゅう ジャンバラヤ ツナサラダ やさいチップ
5日	6日	7日	8日	9日
牛にゅう はちみつレモントースト ポークビーンズ かいそうと じゃこのサラダ	牛にゅう 五もくチャーハン きりぼし大こんの パンパンジー ちゅうかスープ	牛にゅう セルフフィッシュ バーガー ジャーマンポテト トマトスープ バナナ	牛にゅう ひじきごはん (アルファ米使用) あつあげの にくみそでんがく 水なと ささみの うめサラダ みつめゼリー	牛にゅう わかめごはん 白みざかなの あますあんかけ やさいのきっかあえ てづくり お月みだんご
12日	13日	14日	15日	16日
牛にゅう スイートポテトトースト ミートボールシチュー こまドレサラダ	牛にゅう ぎふ県 五へいもち (アルファ米使用) けいちゃんやき つぎじる ブルー	牛にゅう キムチチャーハン ジャンボきょうざ はるさめスープ オレンジゼリー	牛にゅう ごはん さばのぬかだき やさいのうめのりあえ とうふと わかめの みそしる りんご	牛にゅう ピザトースト やさいたっぷりポトフ ABCサラダ れいとうみかん
19日	20日 敬老の日	21日	22日 	23日
けいろう ひ 敬老の日 	牛にゅう 敬老の日 五もくおこわ (アルファ米使用) こうやどうふの つつみあげ まごわやさしいサラダ きょうほう	牛にゅう 木じまだいらむらの ごはん てづくりなめたけ やきぼうぎょうざ タンタンどうふ	牛にゅう 世界の料理 なまバスタの 「イタリア」 ぶたにくラゲソース イタリアンサラダ パンナコッタ オレンジソース	しゅうぶん ひ 秋分の日 
26日 おきなわ県	27日	28日	29日	30日
牛にゅう ポロポロジュシー (アルファ米使用) ふーチャンブルー パインゼリー	牛にゅう コーンピラフ ズッキーニの にくまきフライ やさいスープ バナナ	牛にゅう てづくり かぼちゃロールパン とうにゅう クリームシチュー わかめサラダ	牛にゅう さんまごはん ゆかりあえ けんちんじる なし	牛にゅう ターメリックライス スープカレー ハムともやしのサラダ フルーツゼリー

<今月のこんだてより>

※アルファ米の使用について

1学期に引き続き、防災用のアルファ米を使った給食を実施します。防災倉庫に保管されているアルファ米の、期限前に入れ替えにともない、調布市内の小・中学校で使用される予定です。

8月31日(水) …「野菜の日」こんだて

8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで「野菜の日」です。給食では毎日、たくさんの野菜を取り入れたこんだてにしています。ビタミン・ミネラル・食物繊維など「体の調子をととのえる」役割があるので、普段から積極的に食べたいですね。この日は野菜をたっぷり使ったカレーを作ります！

9月9日(金) …「重陽(ちやうよう)の節句」&「十五夜」

重陽の節句とは、1月の「七草」、3月の「ひな祭り」、5月の「端午の節句」、7月の「七夕」と並び「五節句」の一つで「菊の節句」とも呼ばれます。

病気をしないで長生きできることを願って、季節の菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりして、行事のお祝いをする風習が平安時代からあります。

黄色い菊の花を使った和え物と、十五夜の月見団子を組み合わせた季節のこんだてにしました。

9月20日(火) …「敬老の日」こんだて

9月20日は敬老の日です。老人をうやまい長寿をお祝いする日で、1966年に国民の祝日として制定されました。「まごわやさしい」サラダの、「ま」は豆、「こ」はこま、「わ」はわかめ・海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけ・きのこ、「い」は芋を表します。体に良い食材が詰まった健康サラダを食べ、丈夫な体を作りましょう！

※郷土料理、世界の料理

年間を通して、日本各地の「郷土料理」や、様々な国をテーマにした「世界の料理」を味わう給食を実施しています。

今回は9月1日に韓国料理、13日に岐阜県の郷土料理、22日にイタリア料理、26日に沖縄県の郷土料理を実施します。本場の食材を取り寄せて本格的に・・・とまではいきませんが、調味料やスパイスなどを組み合わせ、いつもとは一味違うおいしい給食を目指して作っています。

給食での食体験を通じて、色々な味を知り、様々な地域や国へ興味を持つきっかけになるとうれしいです。





9月給食だより

令和4年8月26日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

2学期が始まりました！引き続き、感染予防を心がけながらの学校生活となりますが、規則正しい生活で、病気に負けない体をつくりましょう！

秋の行事食・食べ物を知ろう！

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食でも、食べられる菊の花(食用菊)を使った「菊入り酢の物」や、花を模した「菊花蒸し」を出します。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。



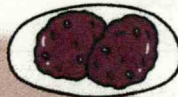
さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。



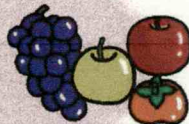
おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は秋の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説もあります。



なし・ぶどう・かき・りんご

くだものおいしい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



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いただければと思います。

生活習慣病とは……

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日々の「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

家族みんなで！ できることから始めてみましょう……

初級	中級	上級
●よくかんで食べる	●野菜料理を1品増やす	●いろいろな食品をバランスよく食べる
●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする	●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける	●栄養成分表示を見て食品を選ぶ
●いつもより多く歩く	●毎朝、ラジオ体操をする	●30分以上の運動を週2回以上行う

★保護者の皆様へ★

計画的な給食の運営のため、毎月の給食費納入にご理解・ご協力をお願いいたします。