

給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 鈴木 祐介
栄養士 山本 美杏

夏休みが終わり、2学期が始まりました。
夏休みは楽しく過ごせましたか？疲れは残っていませんか？

さて、みなさんは、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉を知っていますか？
彼岸とは、「春分の日」と「秋分の日」を中日として、前後3日間を合わせた各7日間をさし、この頃には冬の厳しい寒さや残雪が和らぎ過ごしやすくなると言われています。

暑い日はまだしばらく続きそうです。
そして、夏の暑さで体にたまった疲れは、秋に出ると言われています。
急に涼しくなると体が気温の変化についていけず、体調を崩しやすくなります。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるとともに、秋に旬を迎える野菜や果物でビタミンをとって体調をととのえ、2学期を元気に過ごしましょう！



食欲の秋・収穫の秋



毎日の食事に欠かせない「米」…

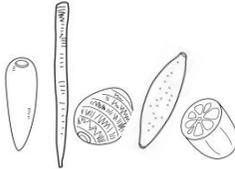
秋は新米の季節です！
「米」という漢字は、八十八という数字を表す漢字からなりたっているとされます。
これは、田んぼを耕したり、苗を育てたり、米作りに必要な「八十八」の手間や作業を表しているそうです。
米だけでなく野菜や果物には、生産者の方々の努力が注がれています。



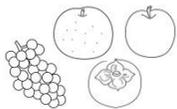
最近主食としてパンや麺を食べる機会が増え、お米の消費量が少なくなってきましたが、お米は和食に限らず、洋食や中華など、どんな料理とも相性が良い食材です！
また、よく噛んで食べると甘味が出てきます。自分の噛み方・食べ方次第でさらに美味しくなるお米の良さを見直し、新米と一緒に秋の味覚を味わいましょう☆

秋が旬の食べもの

彼岸が明けると、農業では春は種まき、秋は収穫が始まります！
秋が旬の野菜は、枝にぶら下がるように実をつける夏野菜と異なり、土の中で育つものが多いのが特徴です。
にんじん、里芋、さつまい芋、山芋、ごぼう、れんこんなどが秋に旬を迎えます。



一言で「秋」と言っても、時期によって旬を迎える野菜や果物は変わってきます。
初秋の頃には水分が多くてみずみずしい「梨」や「ぶどう」、冬に近づく頃には、冬の寒さに備えるために甘みがある「りんご」や「柿」が多く出回ります。



生産・流通技術の発達により、今ではスーパーなどで1年中買うことができる食べものが増えましたが、身近にある畑や店頭に並ぶ野菜・果物で季節の変化を感じてみてはいかがでしょうか？

今月の献立紹介

30日(金)



「防災の日」(1日)

防災の日は、1923年(大正12年)9月1日に発生した「関東大震災」を教訓に、制定されました。近年は、地震だけでなく、台風や極地的な豪雨による水害も多く発生しています。30日に使用する五目おこわは、調布市が小学校などの各避難所に備蓄している災害時用の非常食です。防災の日を機に、家庭の非常食も確認してみてください！

4日(水)



郷土料理「宮崎県」

農産物や地鶏が有名な宮崎県。暑い日でもサラッと食べられる宮崎県の郷土料理「冷汁」と「チキン南蛮」が登場します。

6日(木)



「黒の日」

9月6日の語呂合わせにちなんで「黒米・黒こま・わかめ」等、黒い食べものをたくさん使ってみました。黒い色にはアントシアニンやルチン等の栄養素が含まれていて、体を温める働きがあります。黒い食べものが何種類入っているか探してみましょ！

9日(月)



「重陽の節句」

縁起が良いとされる奇数の中でも一番数が大きい9が重なる9月9日は、「陽(奇数)」の数字が「重なる」ことから重陽の節句と言われるようになりました。また、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで長寿を願うことから、「菊の節句」とも言われます。平安時代以前には、農民の間で秋の収穫に感謝する「栗の節句」として栗ご飯を食べしてお祝いしていたそうです。

10日(火)

ブックメニュー「ロールサンド」(参考:男子☆弁当部 オレらの初恋!?ロールサンド弁当!!)
今回のブックメニューは「男子☆弁当部」シリーズから、食パンに海苔、ハム、チーズをのせてロールサンドを作ります。

13日(金)



「十五夜」

今年の十五夜は13日です。この日は十五夜にちなんだ献立にしました。十五夜は「芋名月」とも言われるため、給食には里芋ごはんとお月見団子が登場します。

20日(木)



「ラグビーワールドカップ:ロシア料理」

今年はラグビーワールドカップが日本で開催されます。20日の開幕戦は、日本対ロシアで調布の東京スタジアムで行われます。今回は、ロシア料理のボルシチにしました。また、ラグビーボール型のチーズがです。

26日(木)



「秋のお彼岸」

お彼岸の定番「おはぎ」は、小豆の赤い色に魔除けの効果があるとされ、邪気を払うことから先祖の供養に用いられていました。おはぎとぼたもちの作りかたは同じですが、春は牡丹、秋は萩の花が咲くことから違う名前がついたようです。

注目!旬の食材

★じゃがいも、にんにく、キャベツ S & Aの伊藤さんから届く、調布産の地場野菜です。
★米、えのき茸、ぶなしめじ、なめこ、きくらげ 木島平村から届きます。