



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑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する心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

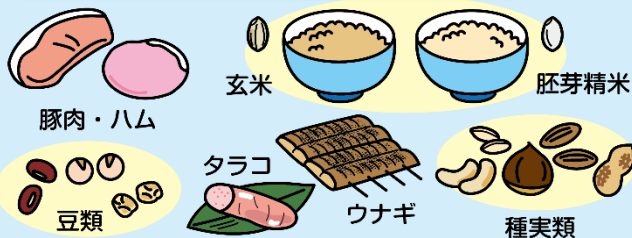


疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（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。

2023年の十五夜は9月29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。



きぬかつぎ

不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



◎印はリクエスト給食です。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ 今月からリクエスト給食が始まります！
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他のビタミン		
1 金	焼鳥丼	○	切干大根のごま酢和え 味噌汁	鶏肉、鶏むね肉、味噌、油揚げ、木綿豆腐	きざみのり、★牛乳	米、砂糖、でん粉	油、ごま	人参、小松菜	生姜、玉葱、たけのこ、きゅうり、切干大根、もやし、大根、キャベツ	764 kcal 36.1 g 22.6 g	切干大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させて作ります。乾燥することで栄養価が高まります。生の大根と比べると、カルシウムは15倍、鉄は30倍にもなります。
4 月	ごはん	○	ピリ辛肉じゃが ◎海藻サラダ	★豚肉、木綿豆腐	わかめ、★牛乳	米、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、ごま油	油、ごま	人参、にら	にんにく、玉葱、白菜、キムチ、キャベツ、もやし、ホールコーン	742 kcal 28.9 g 22.9 g	にんにくは、体の調子を整える働きがあります。体のエネルギーを作り出すときに必要な「ビタミンB1」が豊富で、疲労回復に役立つ食べ物です。
5 火	◎味噌ラーメン (リクエスト給食)	◎	コーンサラダ あんまん	★豚肉、味噌、あずき	★コーヒー牛乳	煮し中華麺、ごま油、砂糖、薄力粉	油、ごま	人参、にら、赤ピーマン	たけのこ、ホールコーン、生姜、にんにく、もやし、玉葱、キャベツ、きゅうり、玉葱	802 kcal 26.9 g 22.6 g	今回のリクエストで1番多かったのは、「味噌ラーメン」です。味噌ラーメンは、日本各地に様々なご当地味噌ラーメンがあります。
11 月	「重陽の節句献立」 ◎秋の香りごはん (リクエスト給食)	○	なすと鶏肉の揚げだし 味噌汁	鶏むね肉、油揚げ、味噌	★牛乳	米、もち米、さつまいも、砂糖、でん粉	栗、ごま、油	赤ピーマン	なす、玉葱、生姜、にんにく、玉葱、大根	791 kcal 32.9 g 30.6 g	9月9日の「重陽の節句」は、中国から伝わったものです。なすや菊、栗ごはんなどを食べて、無病息災を願います。なすは、「9のつく日に食べると中風(発熱や頭痛)に病まぬ」と言われ、病気になるにくくなるなどの言い伝えがあります。
12 火	毎月12日「パンの日」 ナンピザ	○	クリームシチュー	★豚肉、大豆ミート、鶏むね肉	★チーズ、★牛乳、★調理用牛乳	★ナン、じゃがいも、薄力粉	オリーブ油、油、★バター	ピーマン、トマト、人参、ブロッコリー	玉ねぎ、ホールコーン、マッシュルーム	764 kcal 41.9 g 34.7 g	ナンピザは、ナンの上に具材を沢山のせて焼いたピザ風のパンです。ナンは、インドをはじめ中央アジアの国で主食とされていて、タンドールという焼き釜にはりつけて平たく焼きます。
13 水	ごはん (リクエスト給食)	○	◎筑前煮 かがり油揚げのお浸し じゃこふりかけ	鶏肉、鶏むね肉、生揚げ、油揚げ	★ちりめんじゃこ、★牛乳	米、砂糖、こんにゃく、里芋	ごま、油	人参、さやいんげん	生姜、ごぼう、れんこん、干し椎茸、たけのこ、キャベツ、もやし	741 kcal 34.2 g 26.8 g	筑前煮は、野菜と鶏肉を炒めて、砂糖、醤油で甘辛く作る煮物です。昔、福岡県筑前地方(現在は福岡県北部)で作られていた煮物のため、「筑前煮」という名前がつけました。
14 木	◎ハヤシライス (リクエスト給食)	○	マカロニサラダ オレンジ	★豚肉、★ロースハム	★牛乳	米、粒麦、じゃがいも、薄力粉、カカオ、砂糖	油、★バター、マヨネーズ	人参	にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、オレンジ	801 kcal 24.0 g 27.6 g	日本にハヤシライスが登場したのは、明治時代とされています。牛肉と野菜で煮込んだ料理で知られていますが、給食では、B1が豊富な豚肉を使用しています。また、玉葱には、B1の吸収を促進してくれる栄養素があり、豚肉と一緒にとると、より効果的です。
15 金	ごはん	○	肉団子の旨煮 石狩汁	鶏ひき肉、大豆ミート、★さけ、味噌	★牛乳	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、こんにゃく	油、	人参、さやえんどう	玉葱、干し椎茸、たけのこ、白菜、大根、葱	762 kcal 35.9 g 22.0 g	石狩汁は、北海道の郷土料理、石狩鍋をアレンジした汁物です。石狩鍋は、石狩川でとれた鮭を鍋料理にしたことから、名付けられたそうです。
19 火	「海老の日献立」 えびクリームライス	○	◎バリバリサラダ	鶏肉、★むきえび、豆乳バター、豆乳、豆乳クリーム	★牛乳	米、粒麦、薄力粉、ワントンの皮、ごま油、砂糖	オリーブ油、ごま	人参、ほうれん草	玉葱、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、大根	737 kcal 26.9 g 27.3 g	9月18日の「海老の日」にちなんで、海老を使った献立にしました。9月18日は、「敬老の日」ですが、長いひげを持ち腰の曲がった姿を老人に見立て「海老の日」ともなりました。
20 水	「お彼岸献立」 回鍋肉丼	○	たまごスープ おはぎ	★豚肉、鶏肉、★卵、木綿豆腐、あずき、きな粉	わかめ、★牛乳	米、砂糖、でん粉、もち米、三温糖	油	人参、ピーマン	キャベツ、たけのこ、葱、にんにく、生姜、玉葱、干し椎茸	826 kcal 34.1 g 25.2 g	9月20日からお彼岸に入りました。給食では、お彼岸にちなんで「おはぎ」を出します。おはぎに使われている小豆は、赤色が邪気を払うとしてお供えにされているそうです。
21 木	ごはん	○	さけのホイル焼き さつまい	★さけ、鶏肉、油揚げ、味噌	★牛乳	米、さつまいも	オリーブ油、★バター	人参	しめじ、玉葱、キャベツ、もやし、ホールコーン、大根、葱	736 kcal 35.8 g 24.1 g	さけは、身が赤いので、赤身魚と思われがちですが、実は白身魚の仲間です。えびや、かにをエサにしているうちに赤くなっていきます。
22 金	◎きなこ揚げパン (リクエスト給食)	○	◎フルーツのヨーグルト和え ポークビーンズ	きな粉、★豚肩、大豆	★ヨーグルト、★牛乳	★ココペパン、砂糖、じゃがいも、薄力粉	油、★バター	人参、トマト、さやいんげん	パイン、みかん、黄桃、干しぶどう、にんにく、玉葱	819 kcal 34.9 g 37.0 g	揚げパンが生まれたのは、今から60年ほど前になります。大田区のパン屋さんが、給食で余ったパンをおいしく食べる方法はないか、と考えられたのが始まりです。
25 月	豚丼	○	ひじきサラダ ワントンスープ	★豚肉、鶏肉	干ひじき、★牛乳	米、こんにゃく、砂糖、ごま油、ワントンの皮	油	人参、さやいんげん	玉ねぎ、きゅうり、もやし、ホールコーン、白菜、葱	733 kcal 27.9 g 21.0 g	ワントンを漢字で書くと、雲呑湯(うんのたん)、"雲を呑む湯"と書きます。おわんの中で、ワントンが雲のように浮いているように見えることから、この名前がつけられました。
26 火	スパゲティ ナポリタン	○	ささみサラダ アップルパイ	★ウインナー、★豚肉、大豆、ミート、鶏肉ささ身、味噌	★粉チーズ、★牛乳	スパゲッティ、ごま油、砂糖、グラニュー糖、★パイ皮	油、★バター、ごま、★無塩バター	人参、ピーマン、トマト	にんにく、玉葱、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、もやし、りんご	812 kcal 33.4 g 38.9 g	ナポリタンは、第二次世界大戦後に横浜から広まった、日本の料理です。当時トマト味のソースのことを「ナポリ風」と呼んでいたため、ナポリタンという名前がつけられた説があります。
27 水	「ワンダフル給食」 ごはん	○	鶏肉のタイ風唐揚げ 焼き春雨 具だくさんスープ	鶏肉、★豚肉、豆乳クリーム	★牛乳	米、砂糖、春雨、じゃがいも	油	赤ピーマン、こねぎ、人参	にんにく、生姜、もやし、キャベツ、玉葱	824 kcal 26.5 g 35.3 g	今回のワンダフル給食は、タイ料理です。唐揚げとスープには、タイ料理にかかせない「ナンプラー」を使用しています。ナンプラーとは、魚に塩を加えて発酵させた調味料です。
28 木	「お月見献立」 チキンカツ丼	○	味噌汁 ◎お月見団子	鶏肉、油揚げ、味噌、絹ごし豆腐	★牛乳	米、粒麦、薄力粉、乾燥パン粉、白玉粉	油	人参、トマト、かぼちゃ	キャベツ、玉葱、葱	790 kcal 30.0 g 24.5 g	今年の十五夜は、9月29日です。十五夜とは、1年の中で1番綺麗な満月が見える日のことです。1日早いですが、給食では手作りのお月見団子を出します。満月に見立てた丸い団子を十五個お供えすることで、月に農作物の収穫の感謝を表したと言われていました。

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
※食材調達の変動により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

おすすめの備蓄食品

主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、果物、野菜類、ジュース、乾燥わかめ、乾燥わかめ、乾燥わかめ、乾燥わかめ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、産乳食品、乳児用ミルクなど

1人1日3ℓを目安に、3日分以上