



めしあがしター No.17

*給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。
*8・9月の給食目標「運動と栄養について知ろう」

<p>9月 2日 (月)</p>	<p>さいがいよう 災害用アルファ米 の混ぜごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とんじる 豚汁 ぼうさいよう 防災用ビスケット で作ったチョコチー ズケーキ ぼうさいよう 防災用ビスケット</p>	<p>きょう ぼうさい きゅうしよく いま ねんまえ ねん がつついたち かんどう 今日は「防災給食」です。今から101年前の1923年9月1日に「関東 だいしんさい おお じしん かせた どうじょう 大震災」という大きな地震がおきました。ジブリの「風立ちぬ」にも登場 する地震です。その被害を忘れず、防災に備える心構えをしようと9月1 いたが ぼうさい ひ きょう きゅうしよく し さいがい 日が「防災の日」になりました。今日の給食は、さいたま市が災害のため に備えてある、お水を入れるだけで完成する混ぜごはん、1枚60キロ そな みず い かんせい ま さい カロリーある災害用ビスケットを体験してみましょう。そして、ぜひ家でも災害の備えを確認してみましょう。</p>
<p>9月 3日 (火)</p>	<p>や 焼きとうもろこし ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ まさご あ 豆腐の真砂揚げ とうがん 冬瓜のみそ汁</p>	<p>きょう きゅうしよく とうがん みる とうがん だい もん とうがん 今日の給食は「冬瓜のみそ汁」です。では冬瓜クイズです！第1問：冬瓜 かんじ か とうの かり とう かい は漢字で書くと「冬の瓜」と書きますが、旬はいつでしょうか？…答えは がっ なつ しゅん なつ とうがん ふゆ 7～9月の夏が旬です。夏にとれた冬瓜を冬までとっておけることから、 「冬」という漢字を使うそうです。第2問：すいかのことを英語で 「water melon (ウォーターメロン)」と言いますが、冬瓜は英語で何と い とうがん えいご なん 言うでしょうか？…答えは「chinese water melon (チャイニーズ ウォーター メロン)」と言います。</p>
<p>9月 4日 (水)</p>	<p>かんじゆく 完熟トマトと ベーコンの スパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 ゴーヤチップス かいそう 海藻サラダ</p>	<p>きょう きゅうしよく だい もん 今日の給食は「ゴーヤチップス」です。ではゴーヤクイズです！第1問： にがみ からだ よ はたら ゴーヤの苦味は体に良い働きをしてくれますが、どんな働きをするでしょ うか？…答えは胃の働きをよくし、食欲をアップします。夏バテ予防に こた い はたら しょくよく なつ よぼう ピッタリの野菜です。第2問：緑色以外の色をしたゴーヤがあります。何 やさい だい もん みどりいろがいの いろ 色でしょうか？…答えは白いゴーヤです。サラダゴーヤとも言われ、緑色 いろ いろ しろ より苦味が少なく、年をとる原因とも言われる活性酸素を抑える働きがあ にがみ すく とし げんいん い かつせいさんそ おさ はたら ります。</p>
<p>9月 5日 (木)</p>	<p>ガーリックフランス ぎゅうにゅう 牛乳 バターナッツ かぼちゃ 南瓜のシチュー さわやかサラダ</p>	<p>きょう かぼちゃ 今日は「バターナッツ南瓜のスープ」です。ひょうたんのような形が特徴 てき うえ ぶぶん みず 下の ぶぶん たね はい 的で、上の部分はやや水っぽく、下の部分に種が入っています。バターの なめ あま なまえ ように滑らかで、ナッツのように甘いことからこの名前がついたそう かぼちゃ です。さいたま市のヨーロッパ野菜、バターナッツ南瓜をめしあがれ♥</p>
<p>9月 6日 (金)</p>	<p>いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しせんどうふ 四川豆腐 しおこんぶ あ 塩昆布和え やわらか フルーツ杏仁</p>	<p>がっ きゅうしよく もくひょう うんどう えいよう かんけい し けんこう つく 8・9月の給食の目標は「運動と栄養の関係を知ろう」です。健康を作る きほん うんどう えいよう きゅうよう すいみん た ころ 3つの基本は「運動・栄養・休養（睡眠）」です。どれが足りなくても心 からだ ふちよう で みな や体に不調が出る可能性があります。皆さんは、まだ「健康」のありがたさ かん すす おも さい かの わか ころ じぶん を感じることは少ないと思いますが、70歳の方たちに、若い頃の自分に しおこんぶ あ じぶん けんこう 伝えたいことは？と質問すると、答えの1つに「もっと自分の健康のこと つた しつもん こた じぶん けんこう を考えて」という答えが多く上がるそうです。将来の自分のために今から かんが こと おお あ しょうらい じぶん いま できることをしましょう！</p>