



めしあがレター No.18

*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」

9月9日(月)	<p>ゆかりごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 菊花和え 冷奴・しょうゆ</p>	<p>3月3日は「桃の節句」、5月5日は「端午の節句」、今日9月9日は「重陽の節句」です。家族の健康や子孫繁栄を願い、お祝いの会を行います。「菊の節句」とも言われ、菊の花びらを入れたお酒を楽しむ風習があります。今日の給食は、菊の花びらを入れた「菊花和え」をめしあがれ♥</p>
9月10日(火)		<p>今年度の「食育の日」も先生の好きな給食を紹介しています。 4回目は、4組の〇〇先生の好きな給食です。 献立は、〇〇先生の好きな肉うどん・〇〇先生の好きなちくわの天ぷら・ 〇〇先生の好きなほうれん草のおひたしです。 今日の「めしあがレター」は放送でお送りします。お楽しみに♥</p>
9月11日(水)	<p>ソイ丼 (麦ごはん) 牛乳 沢煮椀 冷凍みかん</p>	<p>今日の「めしあがレター」は体育の〇〇先生からです。体育祭予行おつかれさまでした。疲れがたまる大きな原因は「エネルギー不足」です。活動量が多いのに、食事から必要な量を補給しないと、エネルギー不足を起こしやすくなります。バテやすく、慢性的な疲労につながり、ケガのリスクも高まるので、まずはエネルギー不足を起こさないようにしましょう。エネルギー源となる栄養素は、たんぱく質・脂質・炭水化物です。給食にもしっかり含まれています。しっかり食べて、体育祭での皆さんの活躍を期待しています。</p>
9月12日(木)	<p>さんまのかばやき丼 (麦ごはん) 牛乳 旨塩キャベツ お月見だんご汁 うさぎりんご</p>	<p>少し早いですが、17日(火)は「十五夜」です。十五夜のお月見は、陰暦の8月15日の月を眺めて楽しみ、秋の実りを祝う行事です。栗や里芋などの秋の作物やすずきや萩の花、お月見団子をお供えします。月の模様は、日本では餅をついているうさぎに見えと言われていますが、ヨーロッパではカニ、アメリカでは女の人の横顔に見えと言われていました。今日は、調理員さんが1個ずつ丁寧にうさぎりんごにしてくれました。</p>
9月13日(金)		<p>明日はいよいよ体育祭ですね！体育祭の前日といえば！今年もミスター〇〇のマッスル給食です！！五穀わかめごはん・牛乳・さばのみそ煮・枝豆とチキンハムのサラダ・卵と豆腐のスープ、たんぱく質をしっかり摂ることができる献立を渡橋先生が考えてくれました。今日の「めしあがレター」は放送でお送りします。</p>

1