



# めしあがレター No.19

\*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 16日 (月)</p>	<p style="text-align: center;">けいろう ひ <b>敬老の日</b></p>	
<p>9月 17日 (火)</p>	<p style="text-align: center;">たいいくさい よびび <b>体育祭予備日のためなしです</b></p>	
<p>9月 18日 (水)</p>	<p>ワンタン麺 (中華めん) 牛乳 きびなごの 唐揚げ ピリ辛きゅうり</p>	<p>今日の「めしあがレター」は理科の〇〇先生からです。みなさんエネルギーは足りていますか？食事はエネルギーを自分で作れないヒトにとって、大切な行動です。植物のように光合成はしないからこそ、食べて他の生き物をエネルギーに変えています。なので、食べないと力がなくなってしまうです。運動や勉強はかなりエネルギーを消費します。運動をする時や勉強をする時には、意識的に多く食べましょう。そして、食べたら食材や作ってくれた人に感謝して「ごちそうさま」と伝えましょう。</p>
<p>9月 19日 (木)</p>	<p>岩槻ごはん 牛乳 チーズダッカルビ 卵とコーンの スープ</p>	<p>「アンニョンハセヨ」（韓国語でこんにちは）。今日は韓国料理の「チーズタッカルビ」です。日本でも少し前に流行りましたね。韓国語で「タッ」は「鶏」のことで、キャベツ・玉ねぎ・さつまいも・韓国のお餅「トッポギ」等をコチュジャンで甘辛く炒めた料理です。「イゴシ マシッソヨ」（韓国語でこれはおいしいですよ）。</p>
<p>9月 20日 (金)</p>	<p>秋の香りごはん 牛乳 さばの竜田揚げ けんちん汁</p>	<p>9月23日は「秋分の日」です。昼と夜の長さが同じになり、この日を境に「秋の夜長」になっていきます。国民の祝日となっている理由としては「祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日」とされています。秋のお墓参りに行く人も多いのではないのでしょうか。今日は「秋の香りごはん」です。さつまいもやしめじなどの秋の味覚をたっぷり炊き込みました。まだまだ暑い日は続きますが、季節は少しずつ秋に移り変わっていきます。</p>