



めしあがレター 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」

9月 1日 (月)	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 つく 作ったチョコチーズ ケーキ さいがいよう 災害用ビスケット	きょう 今日は「防災給食」です。今から102年前の1923年9月1日に「関東大震災」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。その被害を忘れないように9月1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キロカロリーある災害用ビスケットを体験してみましよう。そして、ぜひ家でも災害の備えを確認してみましよう。
9月 2日 (火)	や 焼きとうもろこし ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐の真砂揚げ とうがん 冬瓜のみそ汁	きょう 今日は「冬瓜のみそ汁」です。では冬瓜クイズです！第1問：冬瓜は漢字で書くと「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、冬瓜は英語で何と言うのでしょうか？…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。
9月 3日 (水)	スタミナキムチ うどん (地粉うどん) ぎゅうにゅう 牛乳 しょう 小いわし磯辺 フライ(ソース) くき 茎わかめのサラダ	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や体に不調が出る場合があります。皆さんは、まだ「健康」のありがたさ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できることをしましよう！
9月 4日 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なまあ 生揚げの中華煮 こんにやくサラダ れいとう 冷凍みかん	きょう 今日の「めしあがレター」は国語の佐藤伸明先生からです。今日は冷凍みかんが出ていますが、まだまだ暑い季節うれしいですね。では、平安時代に、夏の定番スイーツのようなものはあったのでしょうか。実はあったんです。清少納言の「枕草子」の中に出てきます。【削り氷にあまづら入れて新しき鉢に入れたる】という一節で、「小刀で削ったうす氷に植物の樹液を煮詰めた甘いシロップをかけ、それを銀の器に盛った」とあります。そうです、「かき氷」です。残念ながら味については何も書かれていませんが、きっと冷たくてほんのり甘く、口の中でさらっと溶けていく感じは、昔の人にも好まれたんでしょうね。
9月 5日 (金)	スパイシーピザドッグ ぎゅうにゅう 牛乳 バターナッツ南瓜 のシチュー さわやかサラダ	きょう 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です。さいたま市のヨーロツパ野菜、バターナッツ南瓜をめしあがれ♥