



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」

<p>9月 8日 (月)</p>	<p>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ちゅうか 中華きゅうり あんにん豆腐 やわらか杏仁豆腐</p>	<p>きょう 今日の「めしあがレター」は体育の市川先生からです。9月13日は体育祭ですね。運動会のはじまりとなった行事は、イギリス人の英語教師指導のもと、海軍兵学校で行われた「競闘遊戯会（きそいあそび）」だと言われています。授業の合間に生徒たちのストレス発散や運動の機会を増やす目的に18種目ほどが開催されたと考えられています。熱中症にならないように小まめな水分補給だけでなく、しっかり食事もとって元気いっぱい</p> <p>たいいくさいに体育祭にのぞみましょう。</p>
<p>9月 9日 (火)</p>	<p>えだまめ 枝豆ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 からにく ピリ辛肉じゃが きっか あ 菊花和え ひややくこ 冷奴・しょうゆ</p>	<p>がつみつか 3月3日は「桃の節句」、5月5日は「端午の節句」、今日9月9日は何の節句が知っていますか？答えは「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>
<p>9月 10日 (水)</p>	<p>ナン ぎゅうにゅう 牛乳 バターチキン カレー かいそう 海藻サラダ ヨーグルト</p>	<p>なますてー（インドのヒンディー語でこんにちは）。インドの首都はニューデリーです。インドの人口は、2023年に中国を追い越して、1位の14億2860万人になりました。インド料理と言えばカレー！！今日の給食では、6種類のスパイスを使った「バターチキンカレー」とインドのパンの「ナン」をめしあがれ♥バターチキンカレーは、栄養教諭の古沢先生がインドで習ってきたレシピです。</p>
<p>9月 11日 (木)</p>	<p>むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズタッカルビ わかめスープ なし 梨</p>	<p>きょう 今日のお菓子は「梨」です。「梨」は夏の終わりから秋が旬のお菓子の果物です。では梨クイズです。梨の皮はつるつるのものとザラザラのものがあります。どちらの方がおいしい梨でしょうか？…答えはつるつるの皮の梨です。梨の皮は熟すにつれて、皮のザラザラがなくなっていくます。つまり、ザラザラのはまだ熟していないのです。お店で選ぶときは、皮の状態を確認して選んでくださいね。</p>
<p>9月 12日 (金)</p>	<p>あした 明日はいよいよ体育祭ですね！体育祭の前日といえば！今年もミスター渡橋のマッスル給食です！！献立は、ミコンボウル・牛乳・サラダチキンと枝豆のサラダ・豆腐とわかめのスープです。ミコンボウルは、サッカーの長友選手の料理人が、細胞のエネルギー源となるATPを作るミトコンドリアを活性化させる献立として考えた料理だそうです。今日の「めしあがレター」は放送でお送りします。パワー！！</p>	<p>あした 明日はいよいよ体育祭ですね！体育祭の前日といえば！今年もミスター渡橋のマッスル給食です！！献立は、ミコンボウル・牛乳・サラダチキンと枝豆のサラダ・豆腐とわかめのスープです。ミコンボウルは、サッカーの長友選手の料理人が、細胞のエネルギー源となるATPを作るミトコンドリアを活性化させる献立として考えた料理だそうです。今日の「めしあがレター」は放送でお送りします。パワー！！</p>