



めしあがしター No.20

*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」

22日 (月)		ふりかえきゅうじつ 振替休日
9月 23日 (火)		しゅうぶん ひ 秋分の日
9月 24日 (水)	あき かお 秋の香りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや たまご 厚焼き玉子 けんちんじゅ けんちん汁	きのう がつ にち しゅうぶん ひ ひる よる なが おな 昨日、9月23日は「秋分の日」でした。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。
9月 25日 (木)	アップルトースト ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	アップルトーストのりんごは、秋が旬の果物です。ではりんごクイズで す。第1問：りんごが日本一とれる都道府県はどこでしょうか？…答え は青森県です。2位は長野県、3位は岩手県となっています。第2問： 世界中のりんごの品種は何種類あるのでしょうか？…答えはなんと！15 000種類あると言われています。日本国内には約2000種類存在す るそうですよ。
9月 26日 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんま しょうが に 秋刀魚の生姜煮 ゆかり和え とうにゅうじゅ 豆乳汁	ひさ 久しぶりの「魚の日」、7回目は、秋の魚、代表の「秋刀魚」です。漢 じ 字も秋の刀の魚と書きます。胃がなく、腸が短く、消化が非常に早いた め、排泄物が体の中に貯まらないので、内臓までおいしく食べられる魚 です。おいしい秋刀魚を見分ける方法は、口先と尾が黄色いものを選ぶ と、新鮮、脂がのっておいしい秋刀魚ですよ！今日は、調理員さんが2 時間半も時間をかけて、骨までやわらかく煮てくれました。旬の秋刀魚 をめしあがれ♡