



めしあがしター 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 7日 (月)	5日(土)の振替休業日	
9月 8日 (火)	ガパオライス (むぎ 麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 めだまや 目玉焼き わかめスープ	日本でも人気のタイ料理の「ガパオライス」の「ガパオ」とは、タイ語で「バジル」のことで、バジルと挽肉、唐辛子、ナンプラーなどを炒めたものを、ごはんに乗せて、目玉焼きを添えて食べる料理です。タイでよく食べられる料理ですが、タイで「ガパオライス」と注文しても通じません。現地では、「パッド(炒める)・ガパオ(バジル)・ガイ(鶏肉)」というそうです。目玉焼きを乗せてめしあがれ♥
9月 9日 (水)	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 ひややっこ 冷奴・しょうゆ	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♥
9月 10日 (木)	いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あき なまあ 秋なすと生揚げの みそ煮 おひたし もも 桃のゼリー	8・9月の給食の目標は「運動と栄養の関係を知ろう」です。今の皆さんは、人生最大の成長期です。植物にたとえるなら、水と肥料をたっぷり与える絶好のタイミングです。皆さんの体づくりに欠かせないのは「カルシウム」と「運動」です。カルシウムは20歳までが、骨に蓄えるタイムリミットと言われています。そして、運動で骨に負荷をかけることで頑丈になります。この体づくりの大切な時期を有効活用してくださいね！
9月 11日 (金)	4回目の「先生の好きな給食」は、3年鈴木先生の好きな給食です。 献立は、スタミナキムチうどん(地粉うどん)・牛乳・小いわし竜田揚げ・茎わかめのピリ辛和えです。 鈴木先生は、うどんが好きだそうですよ。 今日の「めしあがしター」は給食委員会が放送でお伝えします。お楽しみに♥	