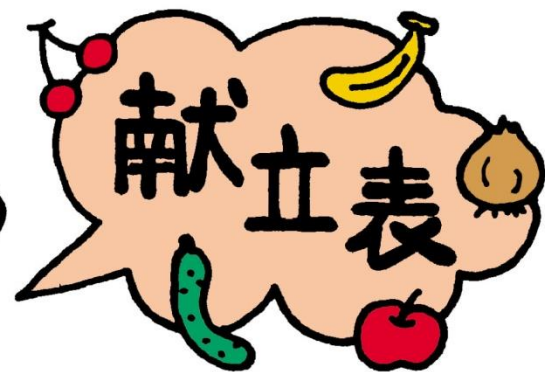




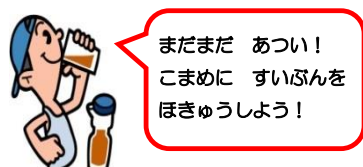
9月

久里浜特別支援学校



月 火 水 木 金

9月の給食目標  
『食べ物の名前を知ろう。』



**5日**  
げんまいごはん、みそしる  
サケのしおやき  
ひじきのいりに  
ジョア (マスカット)

**6日**  
ごはん、みそしる  
ゴーヤチャンプルー  
エビとたまねぎのすのもの  
ラ・フランスヨーグルト

**7日**  
ごはん、みそしる  
サンマのかばやき  
はるさめサラダ (みかん)  
レモンヨーグルト

**1日**  
しぎょうしき  
始業式

**2日**  
ひやしちゅうかさば  
ぎゅうにゅう  
だいがくかぼちゃ  
アセロラゼリー

**12日**  
ごはん、かきたまじる  
とりにくのからあげ  
オクラのあえもの、すだちゼリー

**13日**  
ごはん、みそしる  
ぶたにくとピーマンのいためもの  
ツナサラダ、ヨーグルト

**14日**  
メロンパン、キャツとパ-ゴンのトマトスープ  
まぐるチーズカツ、マカロニサラダ  
パインキャロットジュース

**8日**  
ひやしたぬき、ぎゅうにゅう  
タラモサラダ  
フルーツミックスゼリー

**9日**  
ドライカレー、ぎゅうにゅう  
トマトサラダ  
かんフルーツ (みかん)

**19日**  
けいろうのひ  
敬老の日

**20日**  
ごはん、わかめスープ  
にざかな (カレー)  
ナスとピーマンのみそいため  
あんにんフルーツ

**21日** ししよくかい  
わかめごはん、たまごスープ  
ポークカツ、はるさめサラダ  
ヤクルト

**15日** じゅうごや  
ごはん、けんちんじる  
サケのムニエル  
そらまめのサラダ  
つきみだんご

**16日**  
クロワッサン、ぎゅうにゅう  
ハンバーグ  
コールスローサラダ  
かんフルーツ (ミックスフルーツ)

**26日**  
ごはん、みそしる  
アジのいちやぼし  
がんもどきのにもの  
ジョア (マスカット)

**27日**  
ごはん、みそしる  
とりにくのてりやき  
きんしたまごのあえもの  
レモンヨーグルト

**28日**  
スパゲティ・ミートソース  
ぎゅうにゅう、かぼちゃサラダ  
ストロベリーゼリー

**22日**  
しゅうぶんのひ  
秋分の日

**23日**  
ごはん、コンソメスープ  
カジキのたつたあげ  
うみのさちのあえもの  
あおりんごゼリー

**29日**  
バターロール、コンソメスープ  
サケのレモンふうみやき  
ポテトサラダ  
かんフルーツ (ラ・フランス)

**30日**  
げんまいごはん、もずくスープ  
チキンカツ、きゅうりのすのもの  
フルーツミックスゼリー

平均栄養価：熱量 590Kcal / たんぱく質 25.1g

◇ 9月の給食費の引き落とし日：20日 (火) ※ 郵便局の残高の確認をお願いいたします。 ◇ 10月中に欠食をする場合は、9月15日 (木) までに担任に連絡してください。



久里浜特別支援学校



# ぱくぱく

食育通信

第102号



栄養教諭



中田 秀子



**給食目標:「食べ物の名前を知ろう。」**

**食育目標:「好きな物ばかり食べないようにしよう。」**



まだまだ暑いので、こまめな水分補給も忘れずにネ!

2学期が始まりました。夏休み中は、規則正しい生活をしていましたか? 不規則な生活をしていた人は、「**早寝・早起き・朝ごはん**」で、生活リズムを整えましょう!

～ **十五夜【中秋の名月】** ～ (今年は**9月15日**)



**陰暦8月15日の十五夜の月は、芋名月とも呼ばれます。**

お月見のお供えといえば月見団子です。日本では昔から秋に収穫した穀物を神様や仏様にお供えし、感謝する習慣がありました。平安時代には宮中で、9月の満月の夜に収穫した米を粉にして(上新粉)、団子にしたものをお供えしていました。江戸時代になると、お月見の習慣が人々の間にも広まりました。団子の形は江戸では丸形、京都では里芋形、静岡の一部では平らにして、真ん中にくぼみを付けた形(「ヘソモチ」と呼ばれている)と、地域によって様々です。また、団子の数は、普通の年は12個、閏年(うるうどし)は13個、あるいは、十五夜には15個、十三夜には13個お供えするなど、こちらも地域によって違いがあるようです。

**秋分の日(今年は9月22日) ～ 昼と夜の長さがほぼ同じです ～**

二十四節気の一つで、秋の彼岸中日。春の彼岸と同じで、この日に昼と夜の長さはほぼ同じになり、以降は昼の時間が段々と短くなっていきます。1948年に「先祖を敬い、亡くなった人々をしのぶ」日として、国民の祝日の一つに定められました。



～ **食べ物クイズ** ～ その①「**おはぎ**」



Q:「おはぎ」という名前がついた理由は何でしょう?

1. 萩の花のように見えるから。
2. 端切れ(使い残った布)を使って作るから。
3. はぎさん(人の名前)の好物だから。



(答え: 1)




おはぎは、秋に咲く萩の花のように見えることからこの名前がついたと言われている、お墓参りをしてご先祖様のご供養をするお彼岸に供えられるお菓子です。お彼岸は春と秋にあります、春に作られるものは春に咲く牡丹にちなんで「ぼたもち」と呼びます。

おはぎは、もち米とうるち米を混ぜて炊き、すり鉢でつぶしたものを丸めて小豆のあんで包んだり、きな粉などをまぶして作ります。昔からご先祖様のためにと、貴重な砂糖や米を使って作られてきました。秋のお彼岸は、秋分の日を中心にその前後3日ずつを合わせた7日間です。

～ **食べ物クイズ** ～ その②「**サンマ**」



Q: サンマは漢字で「秋〇魚」、〇に入る漢字はどれでしょう?

1. 青 
2. 長 
3. 刀 

(答え: 3)

体が細長く、表面が光って刀のように見えるのと、秋に大量に獲れることなどから、「秋刀魚」という字が当てられました。同じ秋の魚であるタチウオも、漢字3文字で「太刀魚」と書きます。太刀とは細長い刀のことですが、タチウオの姿も刀に似ています。

秋のサンマには、EPAやDHAなどの良い脂が多く含まれています。新鮮なものは内臓ごと塩焼きにするのがお勧めです。大根おろしやすだちを添えると、さっぱりと食べることができるうえ、消化も助けてくれます。

**【薬の魚・サンマ】**

サンマは薬の魚と言われています。それは、生活習慣病を予防するEPAやDHAが豊富で、ビタミンD、タウリン、ナイアシンなども多く含むからです。

EPA: 血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす作用があります。また、抗炎症作用・抗腫瘍作用もあります。  
DHA: アルツハイマー型認知症を予防・改善したり、学習・記憶能力を高めるといった報告があります。ちなみに、母乳にはDHAが含まれていて、DHAを含まない粉ミルクで育てた子供より認知機能が高いということが明らかになったため、現在市販されている粉ミルクにはDHAが添加されるようになりました。

その他、ビタミンDにはカルシウムの吸収を高める働きがあり、タウリンには血圧の調整や肝機能を改善する作用があります。ナイアシン(ビタミンB群の一種)は、糖質や脂質・アルコールの代謝に働きます。