

# 9月 給食だより

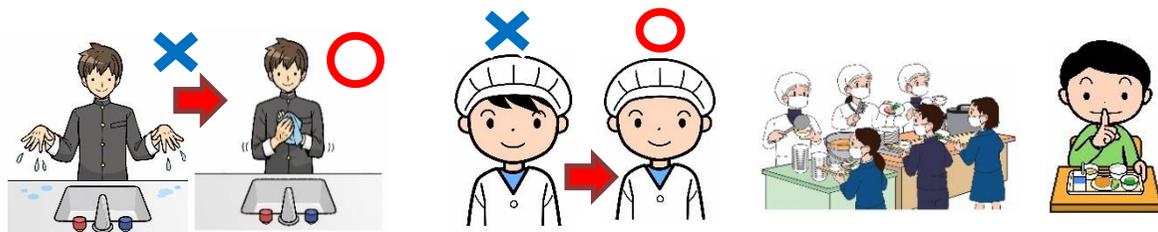
令和5年9月1日  
 北区立明桜中学校  
 校長 五明 早苗  
 栄養士 稲葉 きみ子

長かった夏休みが終わり学校生活が再開しました。暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるようにしましょう。また、今月は定期テストもあるので夏休み中に乱れた生活リズムをもとに戻すよう「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。

## 9月の給食目標：配膳をきちんとしよう

夏休みあけも3つのポイントを意識して、衛生的に配膳をしましょう！

- ① 全員、手をせっけんでしっかり洗い、ハンカチで拭く。
- ② 給食当番は白衣・帽子をしっかりと着用する。  
★特に帽子です。前髪・横の髪を全ていれる。(毛髪の混入防止)
- ③ 給食時間は会話は控えて静かに過ごす。



### おすすめ給食レシピ

#### ～じゃこピーマン～

白いごはんとの相性も抜群。  
 ピーマンが苦手な人も食が進むふりかけです。

材料（4人分）	
ピーマン	2個 *千切り
ちりめんじゃこ	20g
酒	3g (小さじ1/2)
砂糖	6g (小さじ1)
しょうゆ	6g (小さじ1)
ごま油	小さじ1/2
いりごま	小さじ1

- 作り方
- ① ピーマンは電子レンジで1分ほど加熱しておく。
  - ② ごま油を熱してじゃこを炒めて、調味料で味をととのえ①のピーマンを加えて完全に火を通す。
  - ③ 最後に白いりごまをいれて完成。

## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2023年の十五夜は・・・9月29日(金)です。

給食では白玉粉にかぼちゃを加えた生地で「月見だんご」をつくり、すまし汁に入れます。

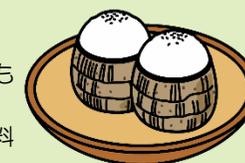
### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ

### 給食通信 感想紹介コーナー

7月13日は、4年ぶりに給食試食会が開催されました。55名というたくさんの保護者の方にご参加いただき、ありがとうございました。当日の献立は「明桜めし」「じゃがまるくん」「野菜のピリ辛ごま和え」でした。当日の感想、ご意見を掲載いたします。アンケートにご協力ありがとうございました。

- ◆家庭でもよく話題になった給食メニューが食べられて大変良かったです。レシピも紹介されていたので家でも試したいと思います。
- ◆全て手作りという聞いて驚きました。塩分はどのくらいか気になりました。
- ◆明桜めし、子供からおいしいと聞いていたので楽しみにしておりました。じゃがまるくんもお野菜もとてもおいしくいただきました。
- ◆じゃがまるくんはとても手が込んでいてありがたい気持ちになりました
- ◆子供から聞いていたとおり、とても美味でした！！人気のあるメニューだと納得です。野菜のレシピをお手紙にてお知らせしたいと思います。
- ◆調理員さん、暑い中子供たちのためにありがとうございます。
- ◆息子は学校生活の中で部活と並んで給食の時間が一番楽しみで、よく給食の話をする。
- ◆栄養バランス共に料理不得意な私にとって、とても参考になりました。また参加したいです。
- ◆どのメニューもとてもおいしかったです。今度は子供が食べられる魚料理を食べてみたいです。
- ◆小松菜が学校給食でよく使われていることを今日知りました。毎回栄養面もしっかり考えて下さりありがとうございます。
- ◆ピリ辛ごま和えは薄味だったので、ピリ辛な感じはしなかったです。
- ◆野菜の大きさが食べやすく、おいしくいただきました。だしが効いているのか、薄味でも満足のいく給食でした。
- ◆色どりも味も良く、手の込んだメニューを安心してお任せできます。
- ◆作っていただくことに感謝し、最後までおいしく食べるありがたみを子供と共感したいと思います。