

# 9月 給食だより

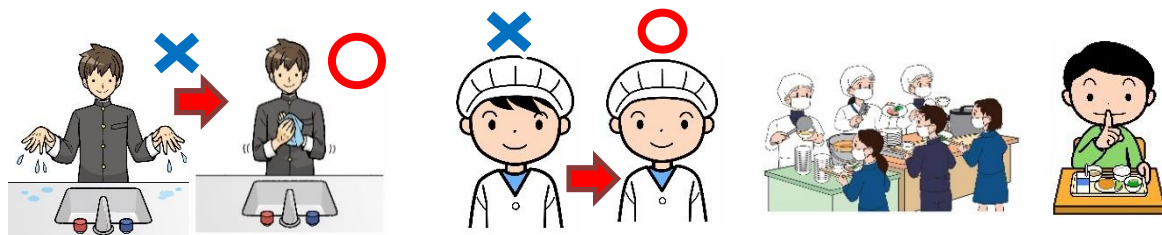
令和6年9月2日  
 北区立明桜中学校  
 校長 菊池 修一  
 明桜中学校・栄養士


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。




2024年の十五夜は・・・9月17日(火)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

- 7/1(1-1)今日もありがとうございます。まず、ガバオライスはお肉や野菜の味が濃くてとてもごはんに合いました。うずらの卵もやわらかくてとてもおいしかったです。すぐに完食しました。次にビーフンスープは具に汁がしみこんでいて食べやすかったです。ももとろけるようにおいしかったです。いつもありがとうございます。→世界の料理からタイの「ガバオライス」を出しました。香辛料の香りが独特なため残菜多いかな...と思っていましたが、意外にもどの学年もよく食べてくれました。
- 7/9(1-5)えのき和え、クラスに人気でみんなパクパク食べられる味付けでした。みそ汁の中にさつまいもが入っているのもおいしかったです。(3-6)えのき和えすっごくおいしかったです!!!サラダの中で上位に入るくらい好きなのですごくうれしかったです!→ひっそりと人気なえのき和え。キノコ類が苦手な生徒もなぜかえのき和えは完食できています!
- 7/18(3-5)私、魚が苦手なのですが、今日の給食に出てきた魚はとても食べやすくてめちゃおいしかったです☺️(3-6)サラダがおいしかったです。魚はあまり好きではないのですが、魚もおいしかったです。→この日の魚は赤魚でした。骨がなくカリッと揚がっていたため、魚が苦手な人でも食べやすかったですね。苦手な食べ物も調理の仕方や味付けによって食べられるものがあると思うので、まずは一口食べてみて下さい!!
- 7/19(1-4)チキンカレーライスは少し辛くて、目が覚めました。小玉スイカは冷たくて、シャキシャキしていてとてもおいしかったです。サラダは、夏のサラダの味がとても甘くておいしかったです。(3-4)夏休み前最後の給食がカレーライスなのはとてもうれしいです。サラダとスイカは夏にピッタリでとてもおいしかったです。→旬の小玉スイカはとても甘くておいしかったですね!9月からの給食もお楽しみに!!

