

9月 給食だより

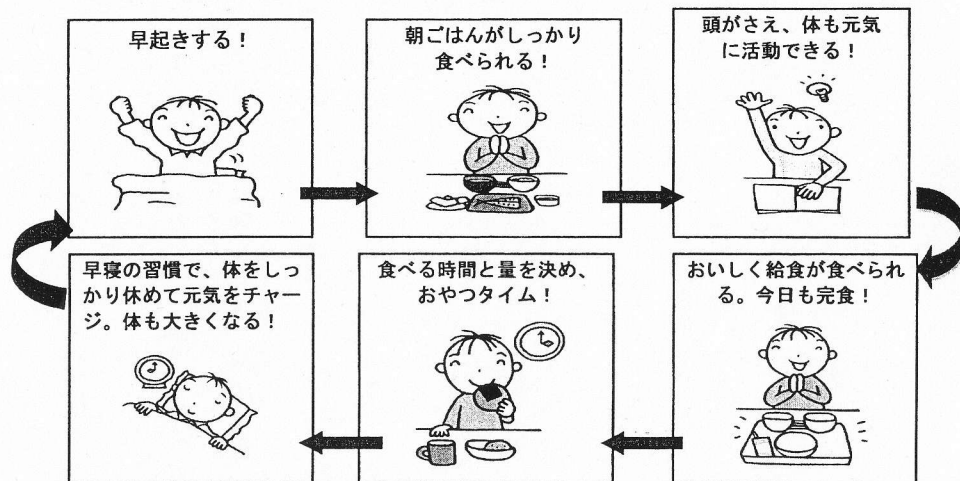


平成26年9月1日
高岡市立木津小学校

長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか。2学期、元気にスタートを切りたいですね。よい生活リズムを取り戻すためには、早起きして朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。

～朝ごはんはでハッピーサイクル～

1日を元気に過ごすためのひみつ、それは「早起き」「朝ごはん」です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。



夏休みに夜ふかし、朝ねぼろの習慣がついてしまった人も、早起きと朝ごはんはでよい生活リズムにリセットしておきましょう!

旬の魚をたべよう さんま 秋刀魚

秋から冬にかけておい
しい～



☆名前の由来は?

「狭(細長い)」と「真魚(食用の魚)」で「狭真魚」という説と、「沢(たくさん)」と「ナ(魚)」で「サワナマ」がもととする説があります。「秋においしい刀のような魚」の意味で「秋刀魚」の字を当てるのは詩人・佐藤春夫の大正期の作品『秋刀魚の歌』あたりから。ちなみに夏目漱石は「三馬」と書きました。

☆ひとくちメモ

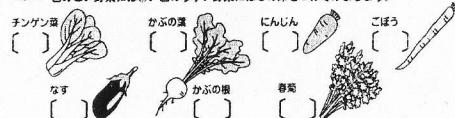
ダツ目の魚で、仲間には川のめだかも入ります。数がとても多く、魚の中で資源量が1番多いといわれています。口先と尾が黄色いものが成熟しておいしいとされます。

☆栄養

おもに体をつくるもとになるたんぱく質のほか、ビタミンD、E、ビタミンB12、ナイアシンも多い代表的な青背の魚です。体によく、脳を活性化するEPA、DHAというあぶら(脂質)も多く含んでいます。

☆秋野菜&きのこクイズ

Q1 次の野菜は、秋に多くとれる野菜です。
色の濃い野菜には◎、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 秋に多くとれる“きのこ”には、いろいろな種類があります。
□にカタカナを1字入れて名前を当ててみましょう。



9月の献立予定



日	曜	主食	飲物	副食献立
2	火	バターロール	牛乳	ウインナー 海藻サラダ フルーツポンチ
3	水	ごはん	牛乳	鯖のホイル焼き 青菜ののりあえ 中華風豆腐汁 梨
4	木	食パン	牛乳	肉団子のカップ焼き ごぼうサラダ ポテトスープ ジャム
5	金	カレーライス	牛乳	なっばコロッケ きゅうりともやしの胡麻あえ 新幹線ゼリー
8	月	ごはん	牛乳	いかのかりん揚げ 青菜のコーンあえ かぼちゃの味噌汁 お月見ゼリー
9	火	米粉入りパン	牛乳	タンドリーチキン ごまごまサラダ コーンシチュー 冷凍パイ
10	水	ごはん	牛乳	ミックスみそ豆 キャベツの昆布づけ 韓国風肉じゃが
11	木	食パン	牛乳	えびのチリソース 焼きポテト 野菜スープ ピーナッツクリーム
12	金	ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 青菜のアーモンドあえ なめこ汁 手作りふりかけ
16	火	1/2コッペパン	牛乳	フライ餃子 きゅうりのナムル 焼きそば 冷凍みかん
17	水	ごはん	牛乳	ふくらぎの甘味噌かけ 小松菜のおひたし 清汁 巨峰
18	木	ごはん	牛乳	若鶏肉の立田揚げ こんにゃくの金平 さつま汁 りんご
19	金	元気 ビビンバ丼	牛乳	厚焼き卵 ワカメのスープ フローズンヨーグルト
22	月	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き 青菜のゆばあえ 江戸っ子煮 干しプルーン
24	水	ごはん	牛乳	ししゃものフライ パンサンスー 麻婆豆腐
25	木	食パン	牛乳	チーズエッグ ヨーグルトあえ ワンタンスープ ミックスナッツ
26	金	ごはん	牛乳	げんげの唐揚げ 変わり漬け 八宝菜
29	月	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ほうれん草と切り干し大根のひたし 若鶏肉と野菜の旨煮
30	火	2/3コッペパン	牛乳	ココア豆 ドレッシングサラダ スープスパゲティ ピーチシャーベット

※秋野菜&きのこのクイズ答え

(Q1の答え: ◎=チンゲン菜・かぶの葉・にんじん・春菊 ○=ごぼう・なす・かぶの根) 色の濃い野菜は、病気にかかりにくく、目や肌にとってもよい働きがあり、色の薄い野菜は、ビタミンCや腸の働きをよくする食物繊維が特に多く含まれています。

(Q2の答え: ①シメジ ②えのきたけ ③まつたけ ④エリンギ)