

9月給食だよ!

今日から新学期が始まります。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、生活リズムを整えるために、早く寝て、早く起きて、朝ご飯をしっかりと食べましょう!

これから秋になり、食べ物おいしい季節がやってきます。給食でも、旬のおいしい食べ物を取り入れています。好き嫌いをしないでしっかりと食べましょう!

にがて た もの ひとくち た 苦手な食べ物も一口から食べてみよう!



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか? わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

にがて た もの た ひとくち 苦手な食べ物を食べやすくする工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。

その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。

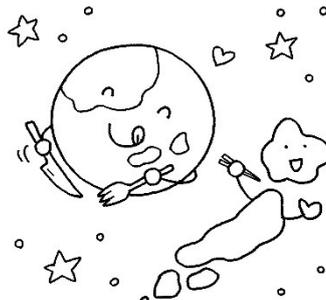


好きなところは?



Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは?

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。

重陽の節句

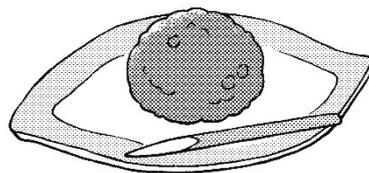
9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物食べてみてはいかがですか。



秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は秋の花が咲くことから、その花はなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。

給食でも9月9日「重陽の節句」の日は、菊の花をおひたしに混ぜた【菊花和え】、「秋分の日」の前日22日は、お彼岸の「おはぎ」にちなんで【水ようかん】を出します! 楽しみにしていてくださいね!!

