

9月 給食だより

愛川町立

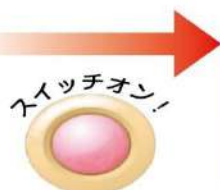
半原小学校

平成30年9月3日

2学期が始まりました。今年の夏休みはとても暑かったですね。夏バテしている人はいませんか？
3食をしっかり食べて「早寝・早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。



朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!



十五夜は、9月24日です。

お月見を楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

9月25日(金)
お月見の献立は...

・五目ごはん
・牛乳
・すまし汁
・みたらしだんごです。

お楽しみに。

<お知らせ>

6月は神奈川県産のキャベツ放射性物質濃度検査を実施しました。検査の結果放射性物質の濃度は、測定下限値未満でした。

旬の食べ物 きのこ

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。給食で使用しているのは、しいたけ、しめじ、なめこ、マッシュルーム、えのきたけ、きくらげなどです。

しいたけ
日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもと汁は、だし汁として利用できます。

しめじ
「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。

なめこ
独特のぬめりがあるのが特徴です。

マッシュルーム
欧米ではマッシュルームといえ、きのこ全体をさすこともあるほど一般的です。給食では缶詰のものを利用しています。

えのきたけ
炒めものや鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

きくらげ
塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。

きのこはローカロリー食品とよばれ、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。

給食費引き落とし日

* 9月10日 * (月)

引き落としができるようご協力よろしくお願いします。