

9月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成30年8月31日発行

夏休みが明け、2週間が経ちました。残暑が厳しい中にも、朝夕の涼しい風にふと秋の気配を感じる今日この頃です。

さて、夏も終わり次に来るのは「食欲の秋」です。食事からも秋を感じられるように、給食の食材にも秋の味覚を取り入れていきたいと思えます。

食事に「まごわやさしい」を取り入れよう

9月17日は敬老の日です。日本は世界でも有数の長寿国で、伝統の和食文化の素晴らしさは世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。食の洋風化で肉や脂質のとりすぎになりやすい現代の日本の食事ですが、体に優しい和食をこの言葉で思い出しながら食べましょう。

ま

= 豆

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。豆腐なら3分の1、納豆なら1パックを1日で食べるとよいでしょう。



ご

= ごま

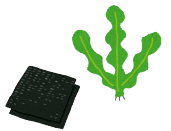
ごまの他、アーモンド、ピーナッツ、くるみなど。活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素を含みます。刻んだり、すりつぶしたりすることで、効率よく料理に利用しましょう。



わ

= わかめ・海藻

カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富。新陳代謝を活発にして、若々しさを保つ働きもあります。海藻類は酢や油と組み合わせると、食べやすくなります。



や

= 野菜

ビタミン、ミネラルが豊富。皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。1日350g（3分の1は緑黄色野菜、3分の2は淡色野菜）の摂取を目安にしましょう。煮たり炒めたりするとたくさん食べることができます。



さ

= 魚

あじなどの青魚はDHAやEPA、タウリンを含み、血液中のコレステロールを減らして血液をサラサラにする働きや、疲労回復にも効果があります。肉をメインにしがちですが、週に2~3食は魚にするとよいでしょう。



し

= しいたけ(きのこ)

ビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれます。カロリーも低いので、積極的に利用しましょう。

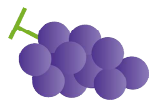


い

= いも

炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富。じゃがいもやさつまいもは、皮つきで加熱することでうま味や栄養が逃げにくくなります。





9月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
ごはん チンゲンサイの味噌汁 いわしの紀州煮 じゃが芋のきんぴら 牛乳 674kcal	沖縄県メニュー ソーキそば 豆腐のチャンプルー ベビーパイン 牛乳 712kcal	わかめごはん 小松菜の味噌汁 えびとはんぺんのふわふわ揚げ 根菜の煮物 牛乳 714kcal	ごはん ポテトスープ 鶏肉のバルサミコ酢ソース エリンギとパプリカのソテー 牛乳 744kcal	キーマカレー 福神漬 キャベツとかぶのフレンチサラダ ラフランスゼリー 牛乳 848kcal
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん かきたま汁 豚肉の西京味噌焼き いんげんのごま和え 牛乳 688kcal	ガーリックトースト 野菜コンソメスープ ハニーマスタードチキン じゃが芋ときのこのソテー 牛乳 670kcal	校内生活体験発表会 (給食はありません)	減塩メニュー ごはん 牛乳 にらの味噌汁 さばのスパイシー唐揚げ 大根の鶏そぼろ煮 塩分約2.2g 774kcal	教員採用試験 (給食はありません)
17日	18日	19日	20日	21日
敬老の日	あきたメニュー ごはん 牛乳 舞茸の味噌汁 桃豚のすき焼き風煮 果物(梨) 768kcal	ごはん もずくスープ 鶏肉とチンゲンサイの中華煮 ピリ辛きゅうり 牛乳 636kcal	スパゲティミートソース えのきのスープ 枝豆のポテトサラダ 牛乳 812kcal	お月見メニュー 栗ごはん お月見団子 里芋の味噌汁 さんま甘露煮 ほうれん草の辛子和え 牛乳 729kcal
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日	五目チャーハン 中華風なめこスープ 糸寒天のサラダ 牛乳 640kcal	米粉パン かぼちゃと麦のチキンシチュー 白菜のサラダ 果物(オレンジ) 牛乳 725kcal	9月卒業式 (給食はありません)	前期終業式 (給食はありません)

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

中秋の名月 お月見

今年のお月見は9月24日(月)です。「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」などと言われ、月を觀賞する行事です。すすきを飾り、その年のお米で作る団子や里芋をお供え物にして来年の収穫を祈ります。すすきは稲穂に似ていたため、団子と一緒に供えることになったと言われ、家の軒につるすと一年間病気をしないという言い伝えがあります。

本校の給食では、一足早く、9月21日(金)に「お月見メニュー」を提供します。お楽しみに。

