

令和3年

8・9月 いただきます



今月の月目標

暑さに負けない食事をしよう

暑さを乗り切ろう!

暑さで、疲れがたまっていると食欲も出ませんね。しかし、食事から栄養を摂らないと、余計に疲れて悪循環になってしまいます。毎日の食事に、疲労回復効果があり、暑さに負けない体づくりを助ける食品を取り入れてみましょう。

豚肉



体をつくるものになる「たんぱく質」や疲労回復に効く「ビタミンB1」が豊富です。

オクラ



たんぱく質の消化を助けるネバネバの素「ムチン」が豊富です。

酢



疲労回復効果のある「クエン酸」が豊富です。食欲がないときにさっぱり食べられます。

9月2日(木)
防災献立

ゆかりご飯、牛乳、
ししゃも甘露煮、
甘酢和え、
乾物のみそ汁



9月1日は「防災の日」です。

1923年(大正12年)9月1日に、関東大震災という大きな地震が起こりました。

また、この時期に台風の発生が多いこともあり、さまざまな災害に備えることを怠らないように、1960年(昭和35年)に「防災の日」が制定されました。

この日の給食では、乾物や常温で保存ができる食品を使っています。災害時に備え、家での保存食の準備や、賞味期限の確認などをこの時期にしておきましょう。

また、家族で避難場所についても話し合っておきましょう。

9月16日(木)
お月見献立

ご飯、牛乳、
揚げ里芋の肉がらめ、
きのこ和え、
かきたま汁

旧暦8月の別名は「月見月」といい、旧暦8月15日の夜の月を「十五夜」や「中秋の名月」といいます。

昔は、7月、8月、9月が秋で8月は、真ん中の秋のため「中秋」といわれました。また、空が澄み1年で最も月が美しく見えることから、この日の月を大切にしてきました。

月を祝うのは、昔、収穫の作業が夜まで続く時に、明るく照らしてくれる満月に感謝をしたためです。

十五夜には、すすきや団子、芋などの収穫物をお供えし、豊作を祈り、実りに感謝します。

この日の給食では、里芋を油で揚げた肉みそでからめています。

今年の十五夜は、9月21日(火)です。晴れてきれいなお月様が見えるといいですね。

9月28日(火)
食育の日
～夏バテ回復～

ソースカツ丼
(ご飯、ヒレカツ、ゆで野菜)、
牛乳、なめこ汁



NO!



皆さん、夏バテをしていませんか？夏バテとは、夏の暑さからくる体調不良のことです。夏バテから回復するためには、早寝早起き

をする、3つの食品のグループがそろった食事をするなど、基本的な生活習慣がとても大切です。

また、豚肉や、玄米などに含まれるビタミンB1という栄養素は、疲労回復に効果があります。

この日の給食では、豚肉を油で揚げたヒレカツが登場します。ヒレカツとゆで野菜をご飯にのせて、ソースカツ丼にして食べるとご飯もすすみますね。御家庭でも試してみてください。

今月の滋賀県の食材



ぎゅうにゅう



だいず



ちょうじふ



あかこんやく



こあゆ



みつば



もやし



とうがん



こまつな



たまねぎ

今月の東近江市の食材



こめ



みそ



あおねぎ



きゅうり



トマト

