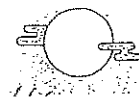


9月のきゅうしよくこんだてひょう 2024年



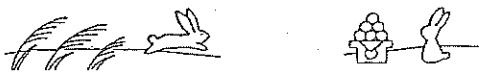
◎ おはしは毎日持ってきましょう。
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

9月の給食費

稲美中

16回 4640円



月よう

⑨ ⑨

菊のおひだしには菊の花びらが入っています。食べられる花のことをエディブルフラワーといいます。

9月9日は 重陽の節句

季節の節目になる日を節句といい、(年に5日あることから五節句とも言われます。(5月5日の端午の節句など) 9月9日の重陽の節句は「菊の節句」とも言われます。菊の花は邪気を払うといわれ、病気になるないように「長生きできるように」と願います。他にも栗やナスなどの秋の味覚を楽しむのがおすすめです。

③ ③

夏野菜カレーには、夏ばて予防に効果的な緑黄色野菜がたっぷり入っています。

⑩ ⑩

しずは夏から秋が旬の魚です。幼魚のときは食べられないようにクワガタに隠れています。

①⑦ ①⑦

～お月見メニュー～
枝豆など秋の実りを月に供えます。

②① ②①

白くて細い元のきたけですが、野生の元のきたけは見た目が違うので「調べてみましょう。」

④ ④

ミネストローネはイタリアの家庭料理で、いろいろな野菜を入れて作るスープです。

⑪ ⑪

ツナみそドレッシング「サラダ」には、白みそを使っています。

①⑧ ①⑧

コールスローとは、キャベツを千切りやみじん切りにして作る「サラダ」のことです。

石けんを使って 手を洗おう!

⑤ ⑤

ゴーヤは苦ウリの沖縄県を呼び知ります。苦み成分には食慾を高める効果があります。

⑫ ⑫

9月頃から収穫されるナスを秋ナスと呼びます。夏のナスと比べて皮がやわらかいです。

①⑨ ①⑨

ほうごの日本米(万葉の香), 小松菜, ねぎ(稲美町), 孔豆(播磨町), ひじき(新潟県), 秋刀魚(秋刀魚)

②⑥ ②⑥

さんまは「秋刀魚」と書くように、秋が旬の刀のような見た目の魚です。

⑥ ⑥

関東煮に入っているお鮓は、牛のふくがはぎの部分です。じょうろ煮、こんでいるのがわかれています。

⑬ ⑬

エコふりかけはすまし汁でだしをと、昆布を使、て作ります。

②⑦ ②⑦

おいしいには生のしいたけを炒めたもので、うまみや栄養素がまっています。

のどがかわく前に 水分補給を しよう!!

③⑦ ③⑦

酢豚に入っている豚肉のピロピロは、酢の主成分の酢酸には、体を疲れをとり効果があります。

9月に使う稲美町産の食材

9月17日は お月見 (十五夜、中秋の名月)

お月見は旧暦の8月15日に月とながめながら秋の収穫物を供えて、秋の实りに感謝する行事です。月見だんごや枝豆、里いもなどを供えます。

予 定 献 立 表 (令和6年9月3日~9月30日)

献立表 for 9月3日(火) to 9月10日(火). Columns include献立名, 献立名, and multiple columns of 食材名 and 数量.

献立表 for 9月11日(水) to 9月19日(木). Columns include献立名, 献立名, and multiple columns of 食材名 and 数量.

献立表 for 9月20日(金) to 9月30日(月). Columns include献立名, 献立名, and multiple columns of 食材名 and 数量.

9月平均栄養量 table with values: エネルギー 741kcal, たんぱく質 30.7g

- : 赤色の食品 (主に体の組織をつくる)
△: 緑色の食品 (主に体の調子を整える)
□: 黄色の食品 (主にエネルギーになる)

成長期と貧血
成長期のみさんは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血を起しやすくなります。立ちくらみやめまいだけでなく、集中力が続かずにイライラする、疲れやすいといった症状が起ることもあります。
激しい運動をすると血液中の赤血球が損傷しやすいため、スポーツをする人は特に注意が必要です。
日々の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

Hand-drawn diagrams showing iron sources like red meat, fish, and vegetables, and how they contribute to hemoglobin production.