

9月給食だより

令和6年9月2日
江戸川区立南葛西第二小学校

～9月の献立～

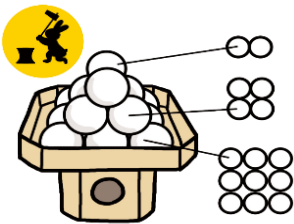
<十五夜献立>

17日(火) さといもご飯、月見汁

9月17日(火)は十五夜です。十五夜は月見団子やその時期に収穫したさといも、果物などをお供えして月を眺める行事です。給食では、さといもご飯とお団子入りの月見汁を作ります。

【月見団子について】

秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてお団子を作りお供えしたのが月見団子の始まりです。十五夜にかけて15個にすることが多いようです。「三方(さんぼう)」という台の上に重ねて置きます。



給食でめぐる日本一周!

食育の日(19日)に合わせて、給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。今月は「宮城県」です。



【油麩丼】と【ずんだもち】

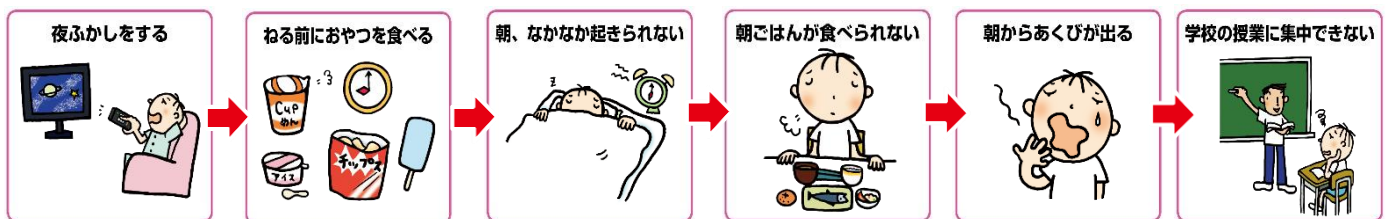
油麩は、宮城県や岩手県で食べられている、麩を油であげた食品です。今のような冷蔵技術がない時代に宮城県の登米市の豆腐屋で、夏場に傷みやすい豆腐の代わりに日持ちのする油麩を作ったのが始まりだと言われています。油麩丼は、かつ丼のかつ代わりに油麩を卵でとじた宮城県の名物料理です。

ずんだもちは、枝豆に砂糖を加えてすりつぶして餡にしたものをもちに絡めた宮城県の郷土料理です。



あなたの生活リズムは大丈夫?!

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをして生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか? 下のような悪い習慣になっていないか確認してみましょう。



生活リズムの基本は食事!

朝、昼、夜の3食を決まった時間に食べることで、正しい生活リズムが戻ってきます。夏休みで生活リズムが崩れてしまった人は、まずは早起きして朝ご飯をしっかりと食べることから始めてみましょう。

