

9月 きゅうしよくだより

令和8年 あま市学校給食センター

9月の給食が始まります。毎日を元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

元気に大きくなるためには、規則正しい生活習慣が欠かせません。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、毎日元気に過ごしましょう。



<早寝>

寝ることは、体のつかれをとったり、体を大きく成長させたりする大事な仕事です。頭をしっかり休めるためにも、たっぷりと寝る時間を作りましょう。



<早起き>

朝、お日さまの光をあびると、元気のもとが作られて、体と頭がシャキッと目ざめます。だから、昼間は元気いっぱい遊んだり、勉強したりできます。



<朝ごはん>

夕食でとったエネルギーは、朝にはもうなくなっています。午前中、元気に活動するためには、朝ごはんをしっかり食べて、頭と体にエネルギーをチャージしましょう。

たべものクイズ

食べ物のほたらきの3つのグループ、「赤」「黄」「緑」の食べ物が全部そろっているのは、どれでしょう？



ぜんこくきょうどりようり ひ ぎふけん 全国郷土料理の日「岐阜県」

9月30日(水)



コロコロ五平もち: 米をつぶしたものを串に巻きつけ、たれをつけて焼いた郷土料理です。江戸時代中期、木こりたちが木材の伐採で出た木の切れ端に飯を握りつけて、たき火で焼き、みそやしょうゆをつけて食べたのが始まりと言われています。給食では丸い団子にしょうゆベースのたれがかけられています。



アジパラ応援献立「ウズベキスタン」



9月8日(火)

プロフ(ごはん)

牛乳

シャシリク

シュルヴァ

今月のアジパラ応援献立は、ウズベキスタンの料理です。プロフは肉や野菜の旨味を米にたっぷり吸わせて炊き上げる伝統的な炊き込みご飯で、日本の「ピラフ」の語源とも言われています。シャシリクは、「肉の串焼き料理」のことで、給食では鶏肉を串にして焼きます。シュルヴァは、肉と野菜がゴロゴロ入った伝統的な具たくさんスープです。ウズベキスタンの食文化を感じてみましょう。



ウズベキスタン

給食レシピ

あじのトマトソース

保護者の方へ

材料(4人分)

- あじフライ.....4枚
- 揚げ油.....適量
- トマト缶.....50g
- ケチャップ.....大さじ1
- ウスターソース.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 塩・こしょう.....少々
- 片栗粉.....小さじ1/2

作り方

- ① 揚げ油を170~180℃まで温めてから、あじフライをきつね色になるまで色よく揚げて油をきっておく。
- ② 鍋にAを入れ、中火でひと煮立ちさせる。
- ③ ②に水で溶いた片栗粉を入れ、少しとろみがつくまで煮る。
- ④ 皿にあじフライを並べて③のトマトソースをかける。

今日は十五夜

…十五夜は「芋名月」ともいいます。実りの秋に感謝しましょう。



お月さまにお供えよ