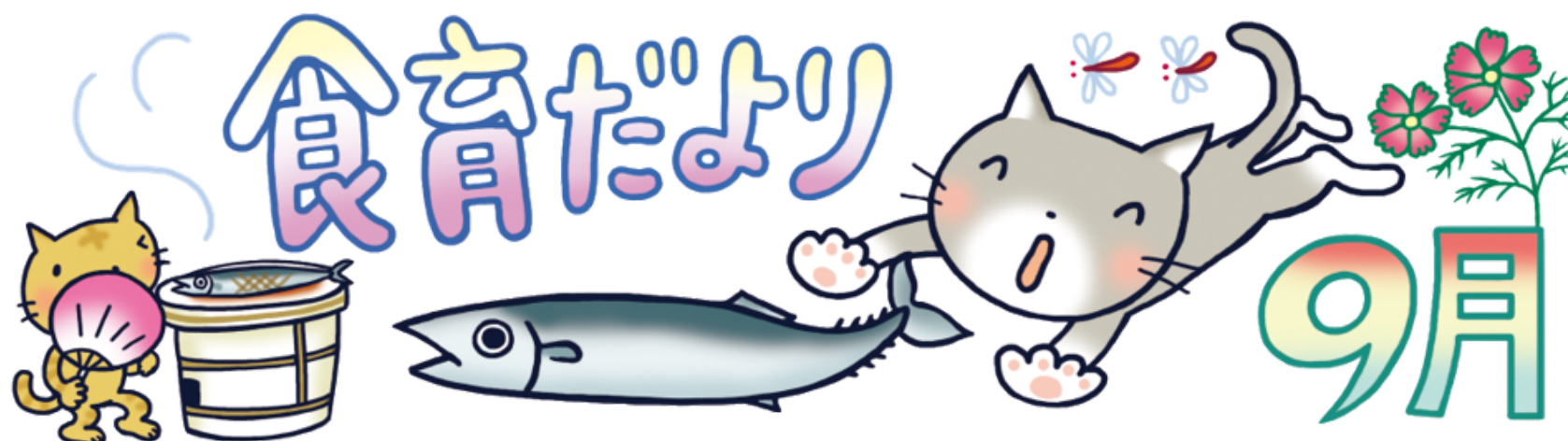




杉並区立中瀬中学校

長い夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができましたか？いよいよ、2学期が始まります。まだまだ蒸し暑い日が続くので、暑さがストレスとなってからだにたまり、疲れも出てくる頃です。夏の疲れを早く取るためにも、夜は早めに休み十分な睡眠をとり、朝ごはんを食べて登校しましょう。

『早寝、早起き、朝ごはん』は、『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかりと食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送る上でとても大切です。生活リズムを取り戻し、体調を整えて学校生活を送れるようにしたいですね。

給食室では、夏休み中に調理スタッフ、栄養士も衛生講習を受け、衛生的な仕事の見直しや調理器具の点検や清掃を行いました。9月からまた気持ちを引き締めて、安心・安全・おいしい給食作りに努めます。

9月の給食の目標
バランスのとれた食事をしよう

9月は**食生活改善普及運動**月間です！

スマート・ライフ・プロジェクト

食事をおいしく＊バランスよく！



●「スマート・ライフ・プロジェクト」は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう！

♪ おいしく減塩！ 1日マイナス2g

～減塩で健康生活！～



★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日**減塩－2g**を目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)



♪ 毎日プラス1皿の野菜！

～野菜で健康生活！～



★毎日、**野菜を1皿プラス**した食事で健康に過ごしましょう！生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。





★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品（食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など）を積極的にコツコツとりましょう。



9月の給食より

9/4 岐阜県の郷土料理

鶏ちゃん焼き

鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものが「鶏ちゃん」。岐阜県の一部の地方で食べられていたジンギスカンをまねて作られたのが始まりといわれている。

学校では、ご飯に添えて提供します。

9/9 重陽の節句



五節句のひとつ。縁起が良いとされる陽数（奇数）の中で最も大きい数「九」が重なる日。「菊の節句」ともいわれます。菊は薬草として用いられ寿命を延ばす力があるとされてきました。菊の花をイメージしたしゅうまいと、菊の花入りの和え物を作ります。

9/23 秋分の日



おはぎ

秋分の日を中日として、前後3日を「秋の彼岸」といいます。日本では、お墓参りなどをしてご先祖供養をする風習があります。その時にお供えするのが「おはぎ」です。季節の花「萩」に見立ててこの名が付いているといわれます。あんこときなこの「おはぎ」を手作りします。

9/25 中秋の名月（十五夜）



昔の暦で8月15日の満月を「十五夜」といい美しい月を眺めながら秋の収穫に感謝をする行事。ちょうど里芋が収穫される時期のため「いも名月」ともいわれ、昔は穫れた里芋をお供えしていたといわれます。秋の味覚「秋刀魚」のかば焼きと、いも団子汁の献立にしました。

魚のもみじ焼き

材料 4人分

魚の切り身 4枚 (50～60g)
塩 少々
こしょう 少々
酒 小さじ1
人参 大さじ2 (30g)
(すりおろし)
マヨネーズ 大さじ2.5

作り方

- 1、魚に塩、こしょう、酒で下味をつける。
- 2、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜ合わせて、タレを作る。
- 3、1に2のタレをのせて、180℃のオーブンで10～12分焦がしすぎないように焼く。



ひとくちメモ

- ・中瀬中学校では、エッグフリーマヨネーズを使用し全員が食べられるように作っています。
- ・魚は、季節によって鮭、タラ、鯖、ホキなどを使います。
- ・秋は「もみじ焼き」、春は「あけぼの焼き」という名前で登場しています。

中瀬中 給食レシピ

ロイロノート>資料箱>
学内共有> 栄養士より>
給食レシピ

給食試食会のお知らせ

9月9日（水）給食試食会を行います。
申し込みをされました皆さま、お気をつけてお越しください。

中瀬中学校の
ホームページが変わりました！
本日の給食・産地は
こちらをご覧ください