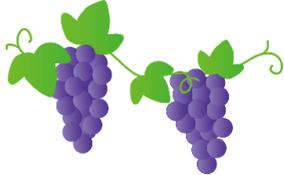
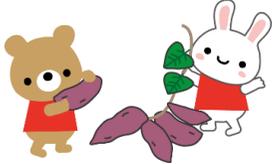


9月 給食豆知識

金山小学校

				<p>1日 防災の日 <small>ぼうさい ひ</small> 9月1日は防災の日なので <small>ひじょうしよく た だ</small> 非常食や炊き出しをイメージ したメニューにしてみました。</p>
<p>4日 スポ食献立 <small>しよくこんだて</small> <small>こまざわだいがくりくじょう ぶ</small> 駒澤大学陸上部のスポーツ <small>おうえん</small> 応援レシピから、持久力アッ <small>ひんけつよ ぼう</small> プと貧血予防のメニューを <small>きゆうしよく</small> 給食にアレンジしました。</p>	<p>5日 スポ食献立 <small>しよくこんだて</small> スタミナをつけるだけでなく、 <small>ほね</small> 骨を丈夫にしてけがを予防し <small>よ ぼう</small> たり、勉強に集中する体力を <small>べんきよう しゆうちゆう たいりよく</small> つけたりできるメニューです。</p>	<p>6日 ナタデココ <small>かじゆう さくさんきん</small> ココナッツ果汁に酢酸菌の <small>いっしゆ きん くわ</small> 一種であるナタ菌を加えて <small>はっこう とうなん</small> 発酵させた、東南アジアの <small>はっこうしよくひん</small> 発酵食品です。</p>	<p>7日 カリフラワー <small>とつぜん へんい う</small> ブロccoliの突然変異で生 まれたそうです。キャベツの <small>なかま た やさい</small> 仲間です。つぼみを食べる野菜 です。</p>	<p>8日 なんと <small>だんめん もよう なんと</small> 断面のうずまき模様が鳴門 <small>かいきよう うずしお に</small> 海峡の渦潮に似ていることか <small>なまえ</small> ら名前がついたそうです。</p>
<p>11日 かみかみ献立 <small>こんだて</small> <small>ちから しゆうちゆうりよく しゆんぼつりよく</small> かむ力は集中力や瞬発力を <small>はつき じゆうよう やくわり</small> 発揮するのに重要な役割が あります。</p>	<p>12日 ブロccoli <small>かいりよう う</small> キャベツを改良して生まれた <small>やさい</small> 野菜です。ビタミンCがキャベ <small>ばい ふく</small> ツの3倍も含まれます。</p>	<p>13日 お弁当の日 </p>	<p>14日 お弁当の日 </p>	<p>15日 マーマレード <small>るい かわ きざ</small> かんきつ類の皮を刻んで <small>かにく きとう に こ</small> 果肉と砂糖と煮込んだ、イギ <small>でんとう</small> リス伝統のジャムです。</p>
<p>18日 敬老の日 </p>	<p>19日 まごわやさしい <small>けんこう</small> 健康によいといわれる食材の <small>かしらもじ</small> 頭文字です。この食材をそろ <small>えいよう とどの</small> えると、栄養のバランスも整 ってきます。</p>	<p>20日 まんじゅうの天ぷら <small>あいつ きょうどりょうり むかし</small> 会津の郷土料理で、昔はお <small>そな かた</small> 供えて硬くなったまんじゅう <small>つか</small> を使ったそうです。</p>	<p>21日 スラッピージョー パンにはさんで食べます。具 <small>た</small> がこぼれ落ちる「だらしない」 <small>い み なまえ つ</small> の意味の名前が付けられたと されます。</p>	<p>22日 キムタク納豆 <small>なつとう</small> 納豆とキムチは、腸にとって <small>なつとう ちよう</small> 良い組み合わせです。腸内 <small>よ く あ ちようない</small> 環境を整えると免疫力がアッ <small>かんきよう とどの めんえきりよく</small> プします。</p>
<p>25日 秋野菜 <small>あきやさい</small> <small>しゆん やさい えいようか たか あじ</small> 旬の野菜は栄養価が高く味 <small>よ</small> も良いといわれています。 <small>きせつ かん あじ</small> 季節を感じ味わってほしいと <small>おも</small> 思います。</p>	<p>26日 レモン <small>いがい ひるう</small> ビタミン C以外にも、疲労 <small>かいふく こうかてき さん</small> 回復に効果的なクエン酸も <small>ふく きよう</small> 含まれています。今日はドレ <small>はい</small> ッシングに入っています。</p>	<p>27日 赤カボチャ <small>あか</small> <small>さ しき さいばい</small> つり下げ式で栽培されること <small>たいよう ひかり</small> で、太陽の光があたり、カ <small>がんゆうりよう ふ た</small> テンの含有量が増え、食べる <small>めんえきりよく あ</small> と免疫力が上がります。</p>	<p>28日 北海道 <small>ほっかいどう</small> さけのちゃんちゃん焼きは、 <small>いしかりち ほう はつしよう</small> 石狩地方が発祥といわれ、さ <small>やさい む や</small> けと野菜を蒸し焼きにして、 <small>み そ あじつ りょうり</small> 味噌で味付けした料理です。</p>	<p>29日 十五夜 <small>じゆうごや</small> <small>きよう じゆうごや</small> 今日が十五夜です。すすき <small>こめ みの いなほ に</small> は米が実った稲穂と似ている <small>こめ ほうさく ねが</small> ことから、米の豊作を願う <small>い み こ</small> 意味が込められています。</p>