

# 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>          応援レシビから、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> <small>よ ぼう</small>          骨を丈夫にしてけがを予防し  <small>べんきよう しゆうちゆう</small> <small>たいりよく</small>          たり、勉強に集中する体力を          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</small> <small>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</small> <small>もよう</small> <small>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</small> <small>じゆうよう</small> <small>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</small> <small>かわ</small> <small>きざ</small>          かんきつ類の皮を刻んで  <small>かにく</small> <small>きとう</small> <small>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> <small>しよくざい</small>          頭文字です。この食材をそろ  <small>えいよう</small> <small>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</small> <small>きょうどりようり</small> <small>むかし</small>          会津の郷土料理で、昔はお  <small>そな</small> <small>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> <small>ぐ</small>          がこぼれ落ちる「だらしない」  <small>い み</small> <small>なまえ</small> <small>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</small> <small>ちよう</small>          良い組み合わせです。腸内  <small>よ</small> <small>く</small> <small>あ</small> <small>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</small> <small>とどの</small> <small>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</small> <small>やさい</small> <small>えいようか</small> <small>たか</small> <small>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</small> <small>かん</small> <small>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</small> <small>ひろう</small>          ビタミン C以外にも、疲労  <small>かいふく</small> <small>こうかてき</small> <small>さん</small>          回復に効果的なクエン酸も  <small>ふく</small> <small>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</small> <small>しき</small> <small>さいばい</small>          つり下げ式で栽培されること  <small>たいよう</small> <small>ひかり</small>          で、太陽の光があたり、カロ  <small>がんゆうりよう</small> <small>ふ</small> <small>た</small>          テンの含有量が増え、食べる  <small>めんえきりよく</small> <small>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</small> <small>はつしよう</small>          石狩地方が発祥といわれ、さ  <small>やさい</small> <small>む や</small>          けと野菜を蒸し焼きにして、  <small>み</small> <small>そ</small> <small>あじつ</small> <small>りようり</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</small> <small>じゆうごや</small>          今日が十五夜です。すすき  <small>こめ</small> <small>みの</small> <small>いなほ</small> <small>に</small>          は米が実った稲穂と似ている  <small>こと</small> <small>から</small> <small>こめ</small> <small>ほうさく</small> <small>ねが</small>          ことから、米の豊作を願う  <small>い</small> <small>み</small> <small>こ</small>          意味が込められています。</p>