



9がつのこんだて



旭竜小学校
2023年

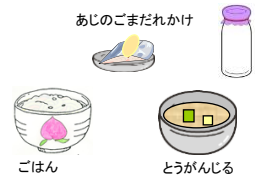
《9がつのもくひょう》

食事・運動・休養について考えよう

2学期がスタートしました。
早め起きて、しっかり朝ごはんを食べて、
元気に登校しましょう。

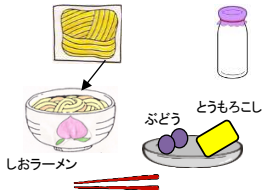


1日（金）



冬瓜は、岡山県でたくさん栽培され、7月から10月が旬です。夏に収穫した冬瓜は、冬まで保存することができます。

4日（月）



給食のめんには、岡山県産の米粉が20%使われています。食感がいいので、具といっしょによくかんでいただきます。

5日（火）



もずくは海藻の仲間、沖縄県でたくさんとれます。ビタミンやミネラル・食物繊維など栄養たっぷりです。

6日（水）



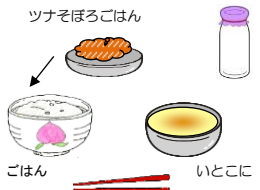
今日はパンの日です。手は意外によれてます。手洗いをしっかりして、きれいな手で給食を食べましょう。

7日（木）



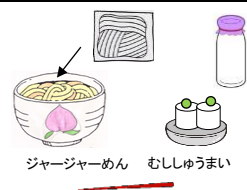
ビーフンは、お米から作られる加工品です。中国や東南アジアでは、スープや炒めものに使われます。

8日（金）



いとこは、牛窓地区の郷土料理です。かぼちゃとあずきをおいおい・めいめい煮るところから名前がついたそうです。

11日（月）



ジャージャーめんの肉みそには、肉や野菜がたくさん使われています。めんにかためて残さず食べましょう。

12日（火）



主菜・主菜・副菜をそろえると栄養バランスのよい食事をとることができます。

13日（水）



環境リサイクルには4Rのリサイクルの方法があります。食事の後のゴミの分別もしましょう。

14日（木）



だしにはうま味で料理の塩分を控える効果があります。今日のうめん汁は、昆布とかつおでだしを取っています。

15日（金）



大豆は1年を通して食べられますが、初夏に種まきをして秋に収穫されます。たんぱく質が多いので畑の肉といわれています。

18日（月）



敬老の日

19日（火）



テンペは、大豆にテンペ菌をつけて発酵させたインドネシアの伝統的な発酵食品です。栗のような味で、どんな料理にでも合います。

20日（水）



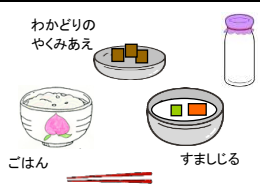
エスカベッシュは、加熱した魚を酢・油・香味野菜などを合わせた液に漬込んだフランス料理です。

21日（木）



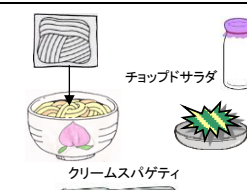
なしは秋が旬のくだものです。二十世紀なしは鳥取県でたくさん育てられています。

22日（金）



薬味には、彩りや香りをよくするだけでなく、食欲増進の効果があります。今日は、しょうがとねぎを使っています。

25日（月）



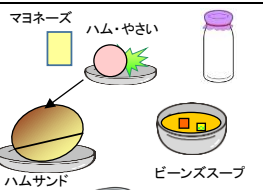
チョップドサラダは、野菜を小さく刻んで食べやすくしたサラダです。フォークやスプーンですくって食べます。

26日（火）



ぶどうは、秋のくだものの1つです。岡山県を代表するくだものでもあります。ぶどうにはたくさんの種類があります。

27日（水）



ハムは豚肉を塩漬にして作る加工食品です。日持ちがしやすいように加工されています。食べ過ぎに注意しましょう。

28日（木）



9月以降に収穫されたものを秋なすといえます。皮が柔らかく水分が多く、甘みや旨みが高いと言われています。

29日（金）



新高なしは500gを超える大きななしです。みずみずしく、酸味の少ない赤なしの仲間です。季節のくだものを味わいましょう。