

根菜汁は、食器にうつして食べてもいいし、袋を立ててそのままスプーンを使って食べてもいいです。非常食を体験してみましょう。

1日(水)



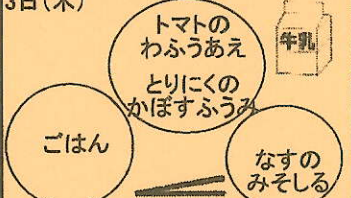
【防災の日】
今日は防災の日にちなみ給食も「防災給食」です。根菜汁はレトルトの非常食で、災害が起きた時に、学校給食でも安心して出すことができるようにと開発されたものです。非常食を食べる経験をして、いざという時に安心して食べることができます。

2日(水)



【中華丼】
中華丼は中国ではなく、日本で生まれた料理です。あるとき、急いでいる客が、早く食べられるようにご飯の上に「八宝菜」にかけるように注文したことから、中華丼が生まれたそうです。ごはんの上にのせて食べましょう。

3日(木)



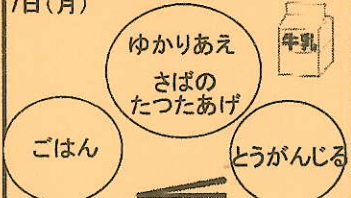
【かぼす】
かぼすは大分県の特産物で、みかんと同じ仲間です。皮は濃い緑色で、切ってみると透き通ったうすい黄色をしています。ギュッと絞って果汁を料理や飲み物に入れて、酸味や香りを楽しめます。香りも一緒に味わいましょう。

4日(金)



【ひじき】
ひじきは海藻の仲間です。ひじきには成長期のみなさんに欠かせない鉄分やカルシウムがたっぷり入っています。鉄分には血を作る働き、カルシウムには骨や歯を強く、大きくしてくれる働きがあります。しっかりと食べて元気な体を作りましょう。

7日(月)



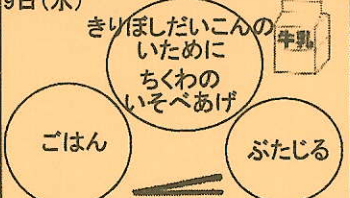
【とうがん】
とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きますが、実は夏の野菜です。切らなければ冬まで長持ちすることから、この名前がつけました。体の熱をとってくれる働きがあるので、暑い夏にぴったりの野菜です。

8日(火)



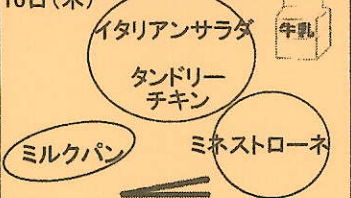
【なし】
なしは今が旬の果物です。春ごろ白い花が咲き、それが実をつけて、夏の間に甘くなります。水分が多くて、シャリシャリ、サクサクとした独特の食感があるので、秋の味覚を楽しみましょう。

9日(水)



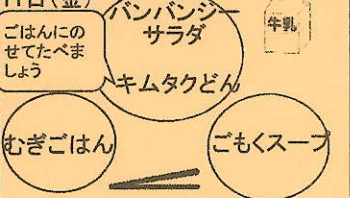
【切干大根】
切干大根は生の大根を切って、干して作ります。生の大根では長い期間、保存することはできませんが、干して乾燥させることで、長期保存することができます。さらに甘味が増しておいしくなります。

10日(木)



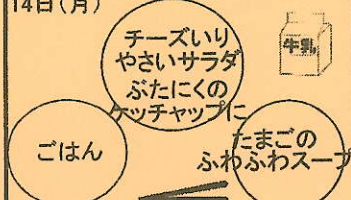
【ミネストローネ】(クイズ)
ミネストローネは、どこの国の料理でしょうか？①アメリカ、②イタリア、③フランス。正解は②で、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味の言葉で、新鮮な野菜をたっぷり入れた、トマト味のスープです。

11日(金)



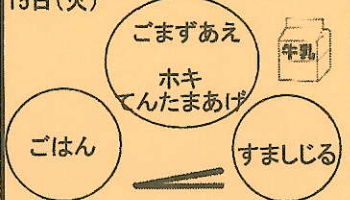
【バンバンジー】
バンバンジーはゆでた鶏肉を細かく切り、練りごまなどの入ったソースをかけて食べる料理です。漢字で書くと「棒鶏」と書きます。中国で、蒸して硬くなった鶏肉を棒でたたいて柔らかくしていたことからこの名前がつけられたと言われています。

14日(月)



【たまご】
卵にはひよこが成長するために必要とされるたくさんの栄養素が含まれていて、「完全食品」とも呼ばれています。しかし、ビタミンCは不足しています。そこで、野菜や果物、じゃがいもなどを一緒に食べると栄養バランスがグッと良くなります。

15日(火)



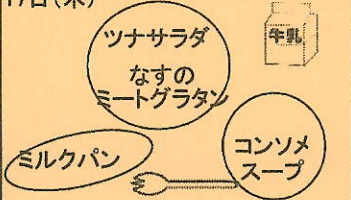
【ごま】
ごまは料理に香りをつけて、よりおいしくする食材として親しまれてきました。また、栄養価が高いことから、中国では昔「くすり」とされていました。皮が硬くて、そのまま食べても栄養が体に吸収されにくいので、すりつぶして食べるのがおすすめです。

16日(水)



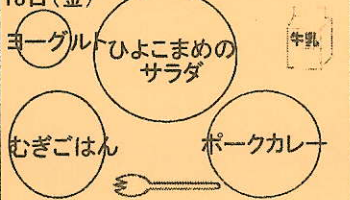
【アーモンド】(クイズ)
アーモンドの仲間は次のうちどれでしょうか？①桜、②ひまわり、③あじさい。正解は①です。私たちが食べている部分は「アーモンドの種」にあたるので、芽が出た後の成長に必要な栄養がたっぷりつまっています。

17日(木)



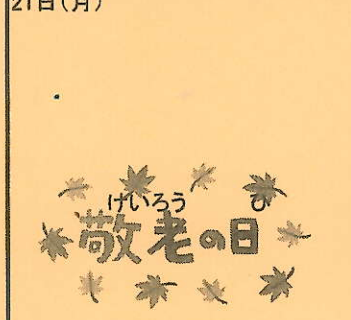
【なす】
なすは夏から秋が旬の野菜です。特に9月に以降に収穫されたなすを「秋なす」と言います。秋なすは、昼と夜の気温差と穏やかな日光を浴びて育つので、皮はやわらかくて、実はみずみずしく、甘味やうま味が強くなります。

18日(金)

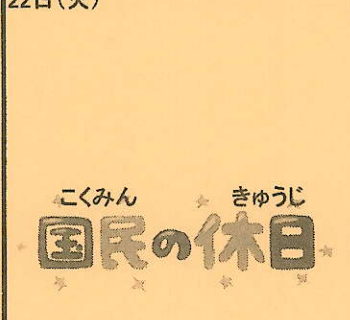


【ひよこ豆】
ひよこ豆は、とりのきばしのような突起があり、見た目がひよこに似ていることからこの名前になりました。栗のようにホクホクとした食感です。おなかの調子を整える食物繊維や、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。

21日(月)



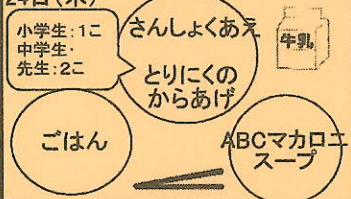
22日(火)



23日(水)

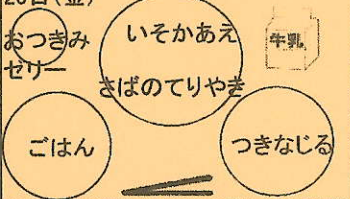


24日(木)



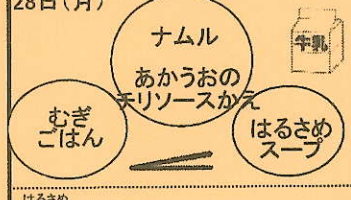
【塩田中1年生アンコール給食】
今日は塩田中1年生のアンコール給食です。今月も人気のメニューが並びました。楽しくおいしく食べてください。来月には塩田小学校のアンコール給食です。お楽しみに！

25日(金)



【十五夜】
今日は十五夜です。十五夜には、1年で最も美しい月を眺めながら、秋の豊作に感謝する風習があります。満月に見立てた団子を作って飾ったり、秋に収穫したお米やいも、豆、果物をお供えしたりします。給食も十五夜にちなんで献立です。秋の実りに感謝していただきます。

28日(月)



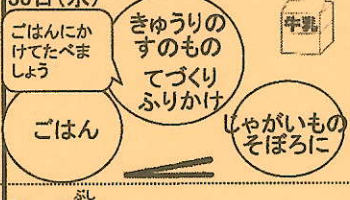
【春雨】
春雨は、もともと中国の食べ物です。じゃがいもやさつまいも、緑豆とう豆などのでんぷんから作られます。形が細くて、春にふりかけられるので、「春雨」と名づけられました。炒め物やサラダ、スープに合います。

29日(火)



【干草焼き】
干草焼きは、とろろ芋に細かく刻んだ様々な具材を加えて焼いた料理です。干草焼きの「干草」という言葉は色々な材料を組み合わせた料理につきます。今日の干草焼きには何種類の具材が入っているでしょうか？数えてみてください。

30日(水)



【かつお節】
今日の手作りふりかけにはかつお節が入っています。かつお節は、魚の「カツオ」を煮た後に、いぶして乾燥させたものです。「かつお節」は「とても硬い食べ物」として世界中で知られています。薄く削るとふわっと柔らかい食感になります。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

