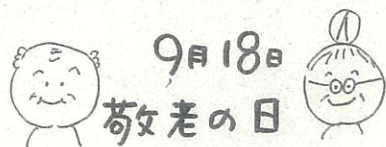


給食だより

志木市立
宗岡中学校
令和五年度8・9月号

暑い！そして熱い！夏休みが終わり、あつという間だった子供共達、長〜く感じた保護者の皆様、二学期がスタートしましたね。夏の暑さ疲れ、涼くなるころに出ますので、栄養をしっかりとって、休める日に休んで下さいね。1日の生活リズムを整えるには、朝、日光を浴びる事と、朝食を食べる事が交因果的ぞす。

さて、給食室には夏休み中の空調設備工事によって、念願の冷房設備が整いました。日中には40℃を超える中、調理員さんの強い身体と安全でおいしい給食をという強い気持ちで、夏を乗り越えてきました。またこれからも、気合い十分に、安全、安心、おいしい給食作りをしていきますので、2学期もどうぞよろしくお願ひ致します!!



9月18日
敬老の日

昔から日本で食べられてきた食文化の頭文字を覚えやすく語呂合わせに合わせた言葉「まごわやさいい」献立。敬老の日にならみまして、元気に健康的に過ごしていきたいですね!! 少しおうちの献立にまよったら、この7種類類の食文化を思い出して下さい!

豆・豆製品

良質なたんぱく質
ビタミンB群、ミネラルが豊富です。
生活習慣病やアレルギーに
身体がなりに

ごま・くり・くりなど種実類
ビタミンBの抗酸化作用
若い身体が
悪玉コレステロール値を下げて
善玉コレステロール値を
上げてくれます!

わかめ・ひきのりなど
カルシウムや鉄分
食物せんいが豊富です
生活習慣病予防に
老化予防に!!

日本の食文化を
毎日の食事に取り
入れて、健康的な
食生活を送ろう!!

いも、じゃがも、さつまいもなど
ビタミンC、カリウム、食物せんい
炭水化物が豊富です。
体の調子を整えて
美容交因果UP!
重た肌を硬化予防に
交因果的!!

しいたけ、めい、きのこ類
ビタミンDや食物せんいが
豊富です。
骨を丈夫にする
免疫UP!
便秘予防に
交因果的

魚・小魚類
良質なたんぱく質と
カルシウムが豊富!!
青魚は血液をサラサラにして
善玉コレステロール値を上げる
交因果あり!! 1週間に3回以上は
お魚を食べよう!!



世界の味旅 -第二弾- Asia

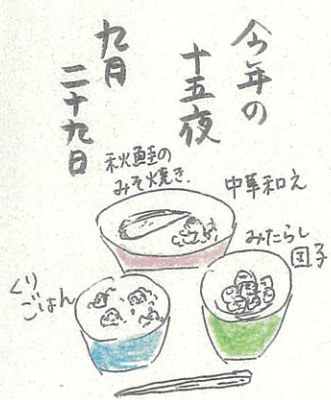


ナシゴレン
(nasi goreng)
ナシ = 米
ゴレン = 揚げる、炒める



ソトアム
ソト = スープ
アム = 鶏肉
とりこけのスパイシーなスープ

この献立は、市内の中学校の栄養教諭の先生から考えて頂いたメニューです。1年生の1学期の社会科とコラボ給食をされたとの事で、アジアの人々の食生活、食文化に角虫れた給食です。まだまだ暑い日本の9月、宗中の献立にも新しい風を入れようと思ひ、耳取り入れてみました。新しい風 = 新かめの味とも言えますね。インドネシアは熱帯雨林気候なので高温多湿です。腐敗を防ぐために香辛料が使われています。宗中のみんなには、南国の味は受け入れてもらえるかしら? 一口、食べてみて下さいね!! 「さばのゴロココスパイシーフィッシュ」はその中学校の生徒さんが名付け親です!!



今年も、秋の収穫に感謝しよう!

十五夜

秋の夜空の美しい月を眺める風習は、平安時代に中国から伝わり、貴族の間に広がり、庶民の間にも広まったのは、江戸時代に入ってからのこと。江戸では、収穫祭の意味合いが強く、無事に稲を収穫できた喜びを分かち合い、感謝する日だったそうです。

1合 = 150g
3合 = 450g
1kg = 1000g
30kg = 30000g
までどりつきました。

ある日のこと...

① 小学四年生の息子が...

② ごはんはだいたい7割だから...

③ とおも、アたんかー!!

④ あのお米もその他のものも、お口に合うものはお金がかかってるわ...

⑤ 3合だ...

⑥ お米1合はいくらでしょうか?

⑦ 生活必需品、トモ、トモ、お米をだいたい7割と言ったら、こゝろたス、スミル。

⑧ 次回、買物して、カレー作りますよ!!