

給食だより

志木市立
宗岡中学校
令和七年度九月号

楽しくアクティブもあり、静かにボーっともあり、目標に向かって直向きにもあり、
ネカチャレンジ、ネカ冒険もあり、どんな夏休みでしたか？

わかってはいるんです、毎日の積み重ねが、習慣となって、より良い生活を送れるようになる。
さあ二学期、どんな目標を立てましょうか。目標は...できれば楽しくクリアしたいですね。
楽しくクリアできる方法が見つけられるといいですね。(だいたい自分あてに言ってます)

二学期は、行事も新人戦もあり、忙しいと思いますが、そんな皆様も、少しでも、楽しく
目標をクリアできる様に応援していきます！

二学期の給食は174回です。！ よろしくお願ひ致します。

重陽の節句

九月九日

重陽の節句は五節句の1つ

- 1月7日...人日の節句
- 3月3日...桃の節句
- 5月5日...端午の節句
- 7月7日...七夕の節句
- 9月9日...重陽の節句

「邪気や災厄を除けて、
家族の健康や繁栄を祈る日と
されてきました。」

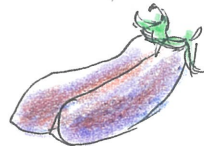
菊の花



「邪気を払い
家族の健康や長寿を
守る力があるとされてきた。」

なす

「赤なすを食べると
「中風」けいふと
言われてきました。
(風邪をひかない)」



ブラジル料理

Feijoada フェイジョアータ

9月12日(金)

ブラジルを代表する米料理です。週末に家族や友人と
一緒に楽しむ米料理です。

給食では「金時豆」をたっぷりの水からゆでて、にんにくを火入れ、
ベーコンや玉ねぎ、人参、豚肉、ウィンナーと炒め煮にします。

ブラジルで「ご飯」と「豆」は日本では「ご飯」と「味噌汁」という感じの栄養ですよ。

Pastel パステル(ウ)



小麦粉を練ってうすい生地にしたものを
切、具を包んで、油で揚げたり、ゆでたり、焼いたり
して米料理。ブラジルでは、軽食として親しまれています。

給食では、

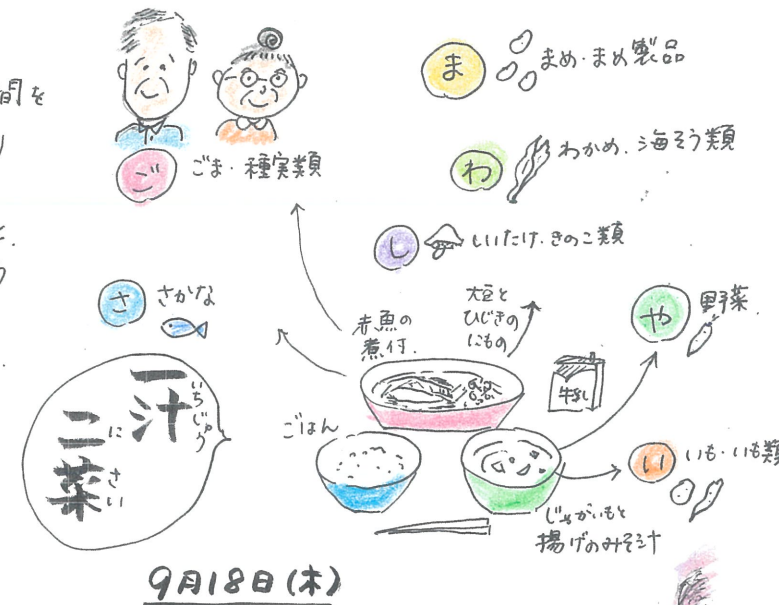
じゃがいも
ひき肉
玉葱

オレガノやパセリを加えて火入れ、
塩、こしょう、トマト缶で味をつけ
春巻きの皮で包んで揚げます。

まごわやさしい献立

9月15日は「敬老の日」です。
そして、この日から21日までの7日間を
「老人週間」として、長年にわたり
社会貢献してきた高齢者を
称えましょう。長寿を祝福すると、
周囲の人も長寿にあやかれるそう
ですよ!!

いつまでも元気で長生きするには、
やはり「食」がとても大切です。
日々の食生活をふり返って、
日本古来の食材を、とり入れて
みて下さいね!!



9月18日(木)

アガラサー

沖縄県郷土料理

9月8日(月)

アガラサーは沖縄県で「蒸す」という意味です。
今回は、黒糖を生地に入れて、表面にもちらして、
沖縄の蒸しカステラをいただきます。

黒砂糖は、さとうきびからとった
糖液を直接加熱したものです。
さとうきびの栄養そのものを凝縮して
いるので、ミネラルが豊富で、
金矢分やカルシウムも多く含まれて
いますよ!



- | 材料 | 分量 |
|-----------|----------------|
| 強力粉 | 150g |
| ベーキングパウダー | 7g |
| 黒砂糖 | 15g ... 表面にちらす |
| 黒砂糖 | 45g |
| 水 | 10g |
| たまご | 35g |
| こいししょうゆ | 5g |
| 豆乳 | 110g |
| 油 | 10g |
- ① ふるっておく
② まぜる
③ ②に少しづつ①の粉をカクえて混ぜる。
④ ③に油を入れてよく混ぜて、カップに入れて
黒砂糖を表面に背ちらして、蒸し器で
15分程度、蒸します。



田んぼを見ると日に日に稲穂が色づき、
ふくらみ実がふくらみ、いよいよ稲刈りが始まります。
田んぼの中の農道を歩くと、太陽の光を浴びた
稲のほのかかった香ばしいなつかしい香りがします。
その田んぼの上を風が走ります。稲穂の波が
たなびいて風の道が見えてきます。
生えそろうた元気な稲穂が
竹を揺らしては消え、揺らしては消え...
昔の人は、秋に吹く風に「色」を見出し出した
「色無き風」
しみ渡るような寂寥感といったものを感じた
(寂寥感とは、心の中で湧き上がる寂しや哀しみ)
(二十四節気と七十二候の季節(干支))
気温が低くなり、空気中の水蒸気やちりなどが
少なくなるにつれ、風の色は、より透き通り、
庭の草花、街路樹、山々の木々の色も
より鮮明に映し出してくれます。
日本の四季は美しい。
日本(人)の美しさは、その四季折々に感じる
目に見えないものの存在を認め、より良く生きる
ための糧としてきたところなのではないかと
思うのです。