

給食だより



令和 5年 9月号
佐倉市立上志津中学校

楽しい夏休みが終わり、9月になりました。まだまだ暑い日が続いていますね。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。夏休み中に乱れた生活を送っていると、さらに悪化しやすくなります。

まずは、早寝・早起き・朝ごはんのリズムを整えて、元気に過ごしましょう。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を自覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

©少年写真新聞社2023

◎今年のお月見は、9月29日と10月27日です！

9月はお月見の季節です。お月見は、月見団子や里芋、栗を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うことが習わしで、片方だけを行うのは片見月といわれ、縁起がよくないとされています。

今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。美しい月を楽しみましょう。



◎給食の白衣について

9月4日（月）から給食が始まります。

当番さんは配付された白衣を正しく着て、給食の配膳を協力して行いましょう。

また、週末は白衣を必ず持ち帰り、洗濯・アイロンをして月曜日には次の当番さんに渡して下さい。

全国の郷土料理を知ろう！ ～ 愛媛県 ～

愛媛県は四国地方の北西に位置し、瀬戸内海や宇和海に面しています。温暖で自然に恵まれているため、漁業・農業・水産加工業などが盛んです。

愛媛県のみかんは全国的に有名です。和歌山県と並びトップクラスの生産量を誇ります。また、県魚である真鯛は郷土料理でも使われています。

愛媛県の郷土料理



芋炊き

里芋・こんにゃく・しいたけ等の具材を煮込んだ鍋料理です。

里芋の収穫時期と重なることから、月見のころに河川敷で「芋炊き」が行われています。里芋は親芋、子芋、孫芋と増えていくので子孫繁栄の縁起の良い食べ物として祝いの料理に使われる食材です。

みかん寿司

米酢のかわりに酸味の強い、みかんの果汁を使った郷土料理「みかん寿司」があります。商品にならないみかん（収穫時に傷ついてしまったもの等）を使った「みかんご飯」がルーツとされています。愛媛県の学校給食では「みかんジュース」で炊いたご飯が出るそうです。

※ 芋炊き 4人分

（材料）

鶏もも肉	300g
里芋	400g
しいたけ	40g
白玉粉	80g
炒め油	適量
☆ だし汁	5カップ
砂糖	20g
しょうゆ	75g
みりん	15ml
酒	15ml

（作り方）

- ① 鶏肉等、材料は一口大に切る。
- ② 白玉粉は同量の水を加えて混ぜる。できた白玉の餅は、沸騰した湯に入れてよく茹でる。
- ③ 鍋に炒め油と鶏もも肉を入れて炒める。
- ④ ☆を③の鍋に入れ、食材を入れてよく煮る。
- ⑤ 食材に火が通り、②を入れたら完成です。

