

給食だより～元気～ 9月

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人もいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

9月の献立より

☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・小麦粉・牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵・大豆・豆腐・油揚げ・厚揚げ・ひじき・にんにく・とうがん・ねぎ・きゅうり・なす・小松菜・チンゲン菜・もやし・たけのこ水蒸・生しいたけ・梨

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。

いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、9月詳細をご覧ください。）



今月の「いがスマイル給食」

9/11(水) - 豚肉・にんにく・大豆・梨

9/26(木) - 米・牛肉・生しいたけ・小松菜・鶏卵・ねぎ

～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

ちくわのお好み焼き

9/6(金)の献立より

材料	1人分	4人分
ちくわ	1本(50g)	4本
マヨネーズ	6.25g	大さじ2
とんかつソース	1g	小さじ2/3
青のり	0.15g	適宜
かつおぶし	0.65g	小さじ1強

- 作り方
- ちくわを半分に切る。
 - マヨネーズ・とんかつソース・青のりを混ぜておく。
 - ①を②で絡める。
 - ③を並べ、かつおぶしをふりかける。
 - オープンまたはトースターで焼く。(220℃ 8分目安)

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康にいい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！

家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！

地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！

食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

食器はトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされています。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています。（ただし、左利きの場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります。）

おかず(主菜・副菜1)
ご飯と汁物の奥に置く

しるもの汁物(副菜2)
てまえみぎわの手前の右側に置く

ごはん(主食)
てまえみぎわの手前の左側に置く

はし
はし先を左に向け、手前の真ん中に置く