



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
| <p>8/30 生活リズムをとりもどそう</p> <p>夏休み中の生活リズムの乱れや、夏の疲れによる心身の不調を改善するには、食事と睡眠がカギです。早寝早起き、一日三食のバランスよい食事をとるようにしましょう。</p> | <p>31 てりやきハンバーグ</p> <p>今日のハンバーグのてりやきソースは、しょうゆ、さとう、みそ、みりん、みじん切りのねぎとしょうがに水を加えて煮たて、最後にかたくり粉で少しとろみをつけて作ります。</p> | <p>9/1 塩こうじ</p> <p>給食ではおなじみの魚、みなみかごかますを塩こうじにつけて焼きました。塩こうじは塩とこうじ菌でつくられていて、料理のうまみやコクをアップしてくれる魔法の調味料です。</p> | <p>2 ドライカレー & ナン</p> <p>ナンはタンドールという蓋で焼いたインドのパンです。一口大にちぎり、ドライカレーをつけて食べましょう。小学4年生以上には小さいレーズンパンもつけました。</p> | <p>3 凍り豆腐</p> <p>今日の親子煮に入っている凍り豆腐は高野豆腐ともいい、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。スポンジ状のものを水で戻し、だし汁で煮込んで味をつけます。</p> |
| <p>6 牛乳</p> <p>給食では毎日牛乳がつかますが、それはみなさんの成長に欠かせないカルシウムが多く含まれているためです。カルシウムをしっかりとって骨太になりましょう。</p>  | <p>7 チキンナゲット</p> <p>細かいとり肉をかたまりにして揚げたのですが、「ナゲット」という言葉は「黄金のかたまり(金塊)」を意味します。ファーストフード店から世界中に広まったそうです。</p> | <p>8 チンジャオロウスー</p> <p>細切りにしたピーマンや肉などを炒めた中国料理です。ピーマンが苦手な人でも食べやすいように、たけのこのなどの具材が多く入っています。ぜひ食べてみてくださいね。</p> | <p>9 スラッピージョー</p> <p>ひき肉たっぷりのケチャップ味の具材をパンにはさんで食べるアメリカ料理で、だらしなないジョー君という意味があります。具をダラダラとぼす様子からついた名前です。</p> | <p>10 はりはり漬け</p> <p>切干し大根、にんじん、もやしを、塩こんぶ、しょうゆ、酢、さとう、ごまで調味した、新メニューの和え物です。切干し大根には鉄分や食物せんいなどが豊富に含まれています。</p> |
| <p>13 夏の疲れにビタミンB1</p> <p>夏の疲れが残っていませんか。今日の給食にも使われている、豚肉や、じゃがいも、ごはんなどに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果がありますので、しっかり食べましょう。</p> | <p>14 アップルパン</p> <p>10年以上前までは定番のパンでしたが、最近は登場していないので、児童生徒のみなさんはあまり記憶にいかもしれませんね。ドライアップル入りのほんのり甘いパンです。</p>  | <p>15 しっかり食べて水分補給</p> <p>きちんと水分補給をしていますか。水分は飲み物からだけではなく、食事からも補給されます。食事をきちんをとることで栄養だけでなく、水分も補給されるのです。</p> | <p>16 冷凍マンゴー</p> <p>生のマンゴーの果肉をカットして、そのまま冷凍したものです。とても甘いので、シロップ漬けにしてから凍らせたと思うほどですが、天然の甘さです。</p> | <p>17 中華うま煮</p> <p>豚肉、えび、いか、たっぷりの野菜が入った中華うま煮に、今日は特別に、ほたても入ってさらにおいしくなっています。ごはんにのせて、中華どん風にして食べましょう。</p> |
| <p>20 敬老の日</p>  | <p>21 十五夜</p> <p>十五夜には、その時期に採れた野菜などを月にお供えし、収穫に感謝をする風習があります。今日の給食は季節の野菜が入ったけんちんうどんや、お月見ゼリーがつかます。</p> | <p>22 ひじき</p> <p>ひじきは春、引き潮のお天気の日に漁師や海女さんが磯に出て、鎌などで刈り取ります。売られているものは加熱してあるので真っ黒ですが、元々は濃い緑がかった茶色です。</p>  | <p>23 秋分の日</p>  | <p>24 ホイコーロウ</p> <p>豚肉とキャベツのみそ炒めです。漢字では回鍋肉と書きますが、これは鍋を回すことではなく、下処理で一度火を通した食材を再び鍋に戻して調理するという意味だそうです。</p> |
| <p>27 のっぺい汁</p> <p>季節の野菜をだし汁で煮て、しょうゆなどで味を整え、とろみをつけた日本全国に分布する郷土料理で、地方により「のっぺ汁」、「のっぺい」など、いくつかの呼び方があります。</p> | <p>28 しっかり手を洗おう</p> <p>コロナウイルスや食中毒の予防として手洗いは効果的です。これからも気をゆるめることなく、せっけんで手のひら、手の甲、指先、指の間、手首などをしっかり洗いましょう。</p>  | <p>29 華風サラダ</p> <p>はるさめ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうりを、さとう、酢、ごま油、しょうゆで和えた冷やし中華のような、佐野市の給食では昔からおなじみのサラダです。</p> | <p>30 クラムチャウダー</p> <p>あさりなどの二枚貝のスープです。ミルク仕立てのニューイングランド風と、トマト味のマンハッタン風があります。給食ではニューイングランド風の白いスープになっています。</p>  |  |