

日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *
2	水	621 / 802	◆生活リズムを整えよう◆ 2学期が始まりました。夏休みに夜更かしをしてしまい、生活リズムが崩れている人はいませんか？遅くまで起きていると次の日なかなか起きられずに、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。生活リズムを整えるには早寝・早起き、そして朝ごはんを食べることが大切です。すっきりと目覚めの良い朝を迎えられるように、規則正しい生活を送りましょう。	15	火	697 / ※1078	◆お魚チャレンジー 「さば」 ◆ 今日はさばに関するクイズです。さばは、「さばの生きぐされ」ともいわれるほど鮮度の落ちやすい魚です。魚の鮮度を見分けるには目を見ることと、さばではもう1つ見るポイントがあります。①おなかが金色に光っている ②身がやわらかい ③尾が上にまがっている 正解は、①です。おなかに金粉をまいたように光っているさばは新鮮です。
3	木	669 / 818	◆よく噛んで食べよう ～いか～◆ 給食で食べる「いか」は、「あかいか」という種類で、体の大きさが2メートルくらいある大きないかです。みなさんが食べる一人分の大きさに切り分けたものが給食センターに届きます。今日は、いかに塩こしょう、白ワイン、レモン果汁、バジルで下味をつけ、焼きました。いかはかみごたえのある食材なので、食感を楽しんで食べてください。	16	水	681 / 867	◆こまつなのひみつ◆ 今日の給食に登場している野菜で、カルシウムの多い野菜は何でしょう？正解はこまつなです。カルシウムが多いだけではなく、くせがなく食べやすいので、給食ではあえもの、汁物、炒め物、煮物など色々な料理に使っています。今日はもやしと一緒にかつおぶしであえました。今日のこまつなは岩倉市産です。みなさんの住んでいる場所で採れた野菜を美味しくいただきますよ。
4	金	621 / 808	◆とうもろこしの種類と歴史◆ とうもろこしは、甘くておいしいですね。これはスイートコーンといって完全に熟す前の実を食べています。ちなみに、スイートコーンを加熱してもポップコーンにはなりません。ポップコーンの材料になるととうもろこしとは品種が違います。日本では江戸時代にポルトガル人がとうもろこしを持ち込んだのが始まりとされています。明治時代には、北海道開拓を機に本格的な栽培が始まりました。	17	木	663 / 804	◆磯辺揚げができるまで◆ 「磯辺揚げ」とは、天ぷらの衣に、青のりをたっぷり入れて作った揚げ物のことです。給食で「ちくわの磯辺揚げ」を作るときは、ちくわを半分に切るところから始まります。切ったちくわを、小麦粉と水、青のりを混ぜて作った衣にくぐらせて、油で揚げて出来上がりです。全部で、およそ4300本の竹輪を使っていますよ。
7	月	606 / 753	◆地域によって違う ～みそ～◆ 中部地方では、大豆と塩だけでつくった「豆みそ」がよく食べられており、濃い色の見た目から「赤みそ」とも呼ばれています。愛知県で作られている「八丁みそ」が有名です。今日の玉ねぎと豆腐のみそ汁には「豆みそ（赤みそ）と合わせみそ」を使っています。	18	金	678 / 874	◆9月18日はお彼岸です◆ 秋分の日を真ん中にして、前後3日間の1週間が、お彼岸の期間です。お彼岸には、お墓参りをしてご先祖様に感謝の気持ちを伝えたり、肉や魚を使わない料理「精進料理」やおはぎをお供えしたり、みんなで食べたりします。今日の給食には、おはぎを出します。
8	火	603 / 782	◆ミルメーク総選挙第一弾◆ 給食でミルメーク総選挙を行います。みなさんからいろんな種類のミルメークの飲みたいとのご要望があり、今回実施することが決まりました。9月から始まり、1月まで月に1度ミルメークを出していきます。2月に投票を募集し、その中で人気だったものを3月にします。第一回目は「コーヒー」です。飲んだことがある子も飲んだことがない子も味わってみてくださいね。そして味を忘れないように覚えておいってくださいね。	24	木	639 / 803	◆呉汁ってどんな汁？◆ 大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」と言います。これをみそ汁に入れた料理が呉汁です。給食では、呉の代わりに「豆乳」を使って作っています。豆乳などの大豆製品には、筋肉や皮ふなどの体をつくるもとになる「たんぱく質」という栄養素がたくさん含まれていますよ。
9	水	639 ※779 / 746	◆9月9日は重陽の節句です◆ みなさんは「重陽の節句」という言葉を聞いたことがありますか？3月3日の桃の節句と5月5日の端午の節句は有名ですね。節句とは、昔から大切な季節の節目とされてきた日で、9月9日もその節句の一つです。重陽の節句は、菊の節句とも呼ばれ、悪いことを振り払うと言われている菊を、見たり食べたりすることで、元気に長生きできることを願います。今日は菊花あえに菊の花びらを入れました。	25	金	701 / 860	◆9月25日は十五夜です◆ 十五夜には、ススキを飾り、お団子や収穫した里芋などの食べ物をお供えして、きれいな月を見ながら秋の収穫をお祝いする習慣があります。汁の中にうさぎがかくれているのが分かりますか？また、野菜しんじょうはまん丸お月様を見立てて出してみました。むらくも汁は月の下の雲をイメージしています。
10	木	640 ※774 / 813	◆みんな大好きじゃこキャベツの作り方◆ みなさんからいつも美味しいと言ってもらえる「じゃこキャベツ」。今日はじゃこキャベツの作り方を教えたいと思います。まずじゃことキャベツ、きゅうりを茹でます。そこに酢と醤油で味付けをした大根漬けをいれます。そこにごま油と白いりごまを入れて、しっかりと混ぜ合わせたら完成です。よかったです作ってみてくださいね。	28	月	759 / 939	◆秋に美味しい食材 さつまいも◆ 秋の味覚の代表「さつまいも」は、江戸時代に薩摩地方（今の鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになります。さつまいもは、やせた土地でも育ち、手がかからず作りやすい作物です。今日の給食では、さつまいもを使ったカラフルサラダを作りました。旬の甘みを味わってくださいね。
11	金	581 / 739	◆冬瓜ってどんな食材？◆ 今日は冬瓜のクイズを出します。冬瓜の旬はいつでしょう。①春②夏③秋④冬 正解は、②の夏です。冬瓜は名前に冬と入っているのに、間違えて覚えやすいのですが、美味しく食べられる旬の時期は「夏」です。ウリ科という植物の仲間なので、「きゅうり」や「かぼちゃ」「スイカ」の仲間です。冬瓜はほとんどが水分でできているので、みずみずしく、野菜が苦手な子でも食べやすいですよ。味わって食べてみてくださいね。	29	火	589 / 719	◆こまめに水分補給をしよう◆ 今年の夏も40度を超えるなど暑い日が続きました。だんだんと気温が涼しくなってきたので、水分を取ることを忘れてはいませんか。人は汗をかくことで体温調整を行い、体温を保っています。水分補給をしないと汗をかく量は減ってしまい、体温は高くなってしまいます。水分は一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水分補給をすることが大事ですよ。忘れずに覚えていてくださいね。
14	月	674 / 855	◆くろロールパンのひみつ◆ みなさんは、くろロールパンがなぜ黒いのか知っていますか。それは黒糖を使って作っているからです。黒糖は「サトウキビ」を絞り煮詰めたものです。黒糖の黒い色は、蜜やミネラルの色です。よく見かける白い砂糖はサトウキビの蜜やミネラルを取り除いているため、白い色の砂糖です。みなさんのお家ではどちらの砂糖をよく使っていますか？お家の方に聞いてみてくださいね。	30	木	711 / 931	◆アジア・フレンドシップの日 中国◆ みなさんは中国の料理と聞くとなにを思い浮かべますか？豚肉とキャベツと一緒に炒めた回鍋肉、豚肉とパプリカ、ピーマンを揚げて絡めた酢豚、野菜ととうすら卵と一緒に炒めた八宝菜、色々なものがありますね。9月から10月にかけて、アジアの45の国と地域が参加する「アジア・アジアパラ競技大会」が開催されます。今日はアジア料理で最もおなじみの中国料理です。アジア大会を応援し、アジア各国、地域への理解や関心を深めてくださいね。