

給食だより 9月

令和 7 年 9 月 1 日
港区立青山中学校
校長 佐々木希久子
栄養士 森 祐子



夏休みも終わり、2 学期が始まりました。これからの季節は、「食欲の秋」と言われるように、おいしい野菜、果物、魚があります。給食でも、季節の食材をたくさん使っていきます。

また、8 月 31 日は、語呂合わせ「8（や）3（さ）1（い）」から、野菜の日でした。「野菜をもっと知ってもらいたい、たくさん食べてほしい」との思いから、全国の野菜に関連する 9 つの団体が、1983 年に制定しました。中学生に必要な 1 日の野菜の量は、350 g です。目安としては、おかず 5 皿分です。給食でも、家でも意識して野菜をとるようにしましょう。

9月の行事食・郷土料理

4日（木）世界の料理の日・シンガポール

9 月 8 日から 12 日まで、3 年生のシンガポールへの修学旅行があります。それに合わせて、給食でも、シンガポール料理を提供します。海南チキンライスとは、屋台などで食べることができる日常食です。日本でチキンライスといえば、ケチャップ味のものをさしますが、東南アジアでは、ゆでた鶏と、チキンスープで炊いたごはん、チリソースなどをかけて食べる料理をさします。

9日（火）重陽の節句

9 月 9 日は、五節句のひとつの重陽の節句です。日本では昔から奇数が縁起のいい日とされてきました。その中でも一番大きな数字の 9 が重なる 9 月 9 日を「重陽」といって、お祝いをしていました。このころは、菊がきれいに咲く季節でもあったため、「菊の節句」とも呼ばれています。またこのころに出荷される、なすや栗を食べる習慣もあります。

29日（月）郷土料理：沖縄県

ジューシーは、豚バラ肉と野菜をだし汁で煮込んだ沖縄風の炊き込みご飯です。シークワサーは、沖縄県の特産品で、レモンのかわりのように使われることが多いそうです。

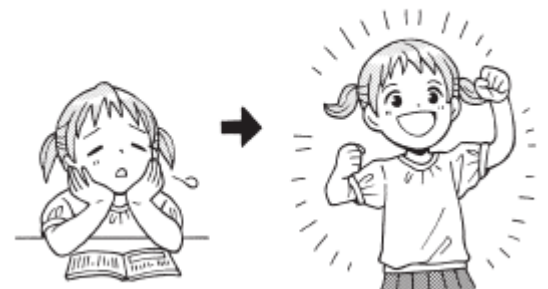
～港区商店街コラボ給食～

9月18日（木）米なすの煮おろし

令和 3 年度から始まった港区の事業で、地域の商店街と学校のコラボレーションにより、魅力的な給食の提供を行います。今年度の第 2 回目は、港区六本木にある、宗胡（SYUGO・そうご）というお店の米茄子の煮おろしを作ります。店主の野村さんは、13 世紀に日本の禅寺で確立して発展した精進料理に現代の感性を取り入れて提供されています。お店の料理は、動物性の食品は使わずに、植物性の材料を使って作られています。野菜のおいしさ、豆の持つ力など、料理人の知恵と工夫が詰まった料理が精進料理です。「米なすの煮おろし」は野菜、芋、小麦粉を使っていますが、ボリュームのある一品です。



夏の疲れが残っていませんか



9 月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れは、残っていませんか。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミン B1 を食事で補うことが大切です。ビタミン B1 は、豚肉や鮭、玄米、さばに多く含まれています。また、バランスの良い食事をとることも大切です。