

# 9月給食だよ!

平成28年8月29日  
さいたま市立宮原小学校  
家庭教

2学期がスタートしました。お子さんは、夏休み中に1日3食しっかりと食べ、元気に過ごせたでしょうか?

夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。子供たちの生活リズムを整え、健康な体を維持できるよう、よろしくをお願いします。



## 9月の献立から 旬の食材

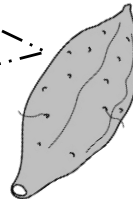


### さといも

埼玉県は、さといも生産量が全国第3位です。さといもの「ぬるぬる」には、免疫力を高める働きや脳の働きを良くする働きがあります。

### さつまいも

埼玉県川越市はさつまいもで有名ですが、主な産地は鹿児島県です。食物繊維がたっぷりと含まれていて、腸の動きを良くする働きがあります。

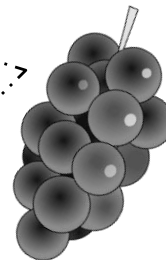


### くり

炭水化物を多く含む、高エネルギー食品です。炭水化物の代謝を助けるビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシンも含むので、効率よくエネルギーを補給できます。主な産地は、茨城県、熊本県です。

### 巨峰

甘味の成分は、ぶどうに多く含まれる「ぶどう糖」という糖質です。紫色の部分には、ポリフェノールの一種である、アントシアニンが豊富です。目の疲れを取る働きがあります。

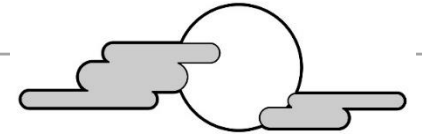


8月30日(火)  
献立

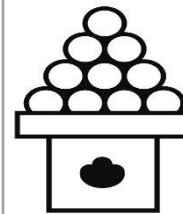
## スラッピージョーってなに?

スラッピージョーとは、味付けした挽肉をパンに挟んで食べる、アメリカ料理です。Sloppy(スラッピー)は「汚い・だらしのない」という意味があり、スラッピージョーを直訳すると「だらしのないジョー」という意味です。これは、食べている最中に、パンから挽肉が落ちて、手や口の周りを汚してしまうからとされています。給食では、コッパンに、自分で挽肉を挟んで食べます。きれいに食べられたか、お子さんに聞いてみてください。

## 十五夜



十五夜とは旧暦の8月15日のことで、今年は9月15日(木)です。この時期の満月は、空気が澄んでいるため、とても美しく見えます。この満月をながめて、お月見団子や秋の農作物、草花をそなえ、収穫に感謝する行事が十五夜です。



お月見団子は、丸い団子をつみあげてそなえます。月と同じ丸い形のものをそなえ、食べることで、健康と幸せを願うという意味が込められています。給食では、十五夜の日「お月見団子」を出します。行事食の意味を考えながら食べてほしいと思います。

## 残菜について

給食室では給食の食べ残しの量である、「残菜量」を毎日測っています。1学期の全ての給食の残菜量は、約**1,888kg**でした。2トントラック1台分ほどの重量です。残菜は、生ごみとして処分しています。

特に残菜量が多い献立は、「白飯」「麦ごはん」「混ぜご飯」です。これらの残菜量は、約**565kg**でした。ご飯茶わんに換算すると、**3,766膳分**になります(1膳150gとして計算)。

米・肉・魚・野菜などの食べ物、それらを育ててくれた農家さん、作ってくれた調理員さん、給食を用意してくれた人に感謝し、給食を残さずに食べられるよう、学校でも指導してまいりますので、ご家庭でもご指導をお願いいたします。



×3,766膳