

9月ひとくちメモひょう

令和4年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<h2>手が菌の運び屋に!?</h2> <p>手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまふのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。</p>			<h2>石けんを使って手を洗おう!</h2>	
			<p>1</p> <p>ごんさいのごまさるだ ハンバーグ くじょうねぎ おろしソース</p> <p>ごはん</p> <p>あぶらふとかぼちゃのみそ汁</p>	<p>2</p> <p>たむらさんのごまつなサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>かいせんしおラーメンスープ</p>
			<p>9月1日は防災(ぼうさい)の日です。今年も大雨(おおあめ)によって、各地(かくち)で被害(ひがい)がありましたね。災害(さいがい)はいつおこるかわかりません。もしも災害がおこった時、自分には何ができるのか、今のうちにできることがあるか、ふだんから考えておくといひですね。</p>	<p>きゅうしょくでは、はちまんたいしてつくられた、やさしいたべものを使っています。きょうは、田村(たむら)さんの育てたごまつなをつかいました。いつも新鮮(しんせん)でおいしいところをとどけてくださいます。かんしやしてたべましよう。</p>
<p>5</p> <p>かりほりあえ いわしのうめに</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>6</p> <p>ごんにゃくのびりからいため ユーリンチー</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのちゅうか たまごスープ</p>	<p>7</p> <p>まつうらさんのじゃがいものトマトに はちまんたいさん ごまつなメンチ</p> <p>テーブル ロールパン</p> <p>まつうらさんのかぼちゃスープ</p>	<p>8</p> <p>ひやしちゅうか サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>9</p> <p>めかぶあえ にくだんご あまずあん(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>はちまんたいくじょうねぎしり カレーうどん</p>
<p>魚にはえいようそがおおくふくまれています。魚のにおいが苦手(にがて)という人もいます。そこで、やさしい魚(いしな)にレモンをかける、煮魚(にさかな)にはうめぼしをいれて煮るといったふうがされてきました。これには科学的根拠(かがくてきこんきょ)があり、中学3年生の理科で習います。</p>	<p>たべる時のしせいは、よいですか?しよっきをおいたまま、せなかをまるめてたべている人はいますか。しよっきをきちんともって、せすじをのぼしてたべると、見た目もよく、体の中でのたべものしょうかよくなります。</p>	<p>地(ち)いできで生産(せいさん)されたものを地(ち)いきの人が消費(しょうひ)することを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。つくっている人(ひと)のかがみえて安心(あんしん)できます。きょうは、まつうらさんが育てたバターナッツというかぼちゃとじゃがいもをつかいました。こころをこめて作(つく)ってくださっています。</p>	<p>よいしょくじのマナー(まな)はみについていますか?まわりの人のことを考えて、一人ひとり(ひとりひとり)が気(き)をつけると、みんなでのたべのしくじができますね。しせいやしよっきのもち方(もちかた)など、じぶんのようすをみなおしてみてください。</p>	<p>九条(くじょう)ねぎは、みどりのぶぶんが多い葉(は)ねぎです。京都(きょうと)の九条地区(くじょうちく)でさいばいされたことからこの名(な)がつきました。京都(きょうと)で有名な九条ねぎですが、八幡平市(やわたし)でも作(つく)られています。やわらかく、かがりよいです。9月(きゅう)と10月(じゅう)だけきゅうしょくにとうじょうします。あじわってたべましよう。</p>
<p>12</p> <p>わかめのうめあえ さんまのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>くりとさつまいものみそけんちん汁</p>	<p>13</p> <p>れいとうみかん たむらさんのねぎのとりすきやき みそあつやき たまご</p> <p>ごはん</p> <p>すまじる</p>	<p>14</p> <p>アーモンド カル</p> <p>ナポリタン とうにゅう クリームコロッケ</p> <p>ロングライフ コッペパン</p> <p>ごまつなのスープ</p>	<p>15</p> <p>ぶたにくとだいこんのくろざとうに かにたま</p> <p>ごはん</p> <p>えびだんごじる</p>	<p>16</p> <p>ナムルサラダ ももむぎ しゅうまい(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーあつあげ</p>
<p>9月10日は、十五夜(じゅうごや)でした。1年(いちねん)でもっとも月(つき)がきれいに見えることから、月(つき)をながめるお月見(おつきみ)の風習(ふうじゆ)があります。ちょうど、のうさぐつ(うさぎ)のしゅうかくじぎにあたるため、きせつ(きせつ)のやさしいも、だんごなどをおそなえて、収穫(しゆく)しゅうかく)にかんしやするいみもあります。</p>	<p>ねぎには、根元(ねもと)の白いぶぶんが長い「根深(ねふか)ねぎ」と青いぶぶんが長い「葉(は)ねぎ」があり、九条(くじょう)ねぎは葉(は)ねぎ、わたしたちがふだん食べている長ねぎは根深(ねふか)ねぎです。このほかに「わけぎ、あさつき、しもにたねぎ、こねぎ、めねぎ」とよばれる種類(しゆるい)があります。今日は八幡(やわた)市のたむらさんのそだてた根深(ねふか)ねぎをすきやきにしました。</p>	<p>「いただきます」といふ言葉(ことば)には、食(たべ)事(こと)を作(つく)ってくれた人(ひと)への感謝(かんしゃ)の気(き)持(も)ちだけではなく、材料(ざいりょう)の生産(せいさん)や輸送(ゆそう)や輸送(ゆそう)などの食(たべ)食(たべ)に並(なら)ぶまてしたさわわつくれたすべの人(ひと)へ、そして動植物(どうじゆつ)のいのちをいただくこと(こと)に感謝(かんしゃ)の気(き)持(も)ちが含ま(ふくま)れています。心を込(こ)めて「いただきます」が言(い)えるようになりたひです。</p>	<p>きゅうしょくのしよざいは、なるべく国産(こくさん)や岩手県産(いわてけんさん)をつかうようにしていますが、どうしても日本(にっぽん)では買(か)うことができないものもあります。たとえば、きょうのきゅうしよしくにつかわれている「えび」はほとんどを輸入(ゆにゅう)にたよっているたべものです。</p>	<p>あつあげは、中(なか)がどうふのじょうたいで外(ぐわい)がわだけあぶらであげたものです。なかまでじゅうぶんにあげないので、「なまあげ」ともよばれます。にくずれにくいので、にもちのいためものべんりです。きょうはとうふとあつあげをつかってマーボーとうふにしました。食感(じよくかん)のちがいを食(たべ)てましよう</p>
<p>19</p> <p>けいろうひ 敬老(けいこう)の日(ひ)</p>	<p>20</p> <p>ごまみそあえ アジフライ</p> <p>ごはん</p> <p>せんべいじる</p>	<p>21</p> <p>ひじきと プロコリー サラダ</p> <p>ほうれんそう オムレツ</p> <p>くりかぼちゃ パン</p> <p>クラム チャウダー</p>	<p>22</p> <p>ピーマンの じゃこいため とりにくの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの びりから スープ</p>	<p>23</p> <p>しゅうぶんのひ 秋分(あきぶん)の日(ひ)</p>
<p>せんべい汁(じゆ)は青森県(あおもりけん)八戸市(はちのへし)の郷土料理(きょうどりょうり)です。せんべいは冷害(れいがい)が「あおく米(こめ)」がよくとれなかつた地域(ちいき)のきちような保存食(ぼんぜんじき)「ほそん」いれて作(つく)りました。これをみそ汁(じゆ)や鍋(なべ)に入れて煮(に)いたものが「せんべい汁(じゆ)」です。</p>	<p>クラムチャウダーは、貝(かい)といろいろな野菜(やさい)を使った具(く)だくさんのアメリカのスープの1つです。クラム(Clam)は「二枚貝(にまいがい)」のことです。給食(じよく)ではあさりをつかいました。チャウダー(Chowder)の元(もと)のいみは、フランス語(ぶつご)の「大鍋(おなべ)」で、にこみ料理(りょうり)をさす言葉(ことば)です。</p>	<p>しよつきは正しいいちにおいてあります。てまえの左(ひだり)がわには「ごはん」、右(みぎ)がわに「しるもの」をおきます。これは、古(いにし)からたべつがれてきた「はいぜん」のきほんです。まいにち、きちんとならべてたべるようにしましよう。</p>		
<p>26</p> <p>なめたけあえ せとうち レモン カスタード タルト</p> <p>かぼちゃ ひきにこコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅう スープ</p>	<p>27</p> <p>なし さといもの にも あじの あまだれやき</p> <p>ごはん</p> <p>うみのさちの みそ汁</p>	<p>28</p> <p>じゃがいもの チーズに はちまんたい やまぶどう ゼリー</p> <p>はちまんたい ピーマンの にくづめ</p> <p>ロングライフ こくとう コッペパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>29</p> <p>さつまあげと にんじんの そぼろに さといも コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこの みそ汁</p>	<p>30</p> <p>カラフルサラダ ハムピカタ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p>
<p>きゅうしょくをたべるまえには、かならず手をあらいましよう。ゆびのあいだ、つめのまわり、てくびの3かしょは、あらいのこしやすしばしよです。手をあらうときはには、「ゆび・つめ・てくび」にこくにきをつけましよう。</p>	<p>小学校6年生(しょうがく6ねんせい)の社会(しゃかい)で、「大化(たいか)の改新(かいはん)と新しい政治(せいざ)のしくみ」を習(まな)びます。教科書(きょうこ)には貴族(きしやく)の食(たべ)事(こと)と庶民(しやくみん)の食(たべ)事(こと)例(れい)の写(しや)真(ま)がのつています。庶民(しやくみん)の食(たべ)事(こと)が「玄米(げんまい)、海藻(かいそう)の汁(じゆ)、青菜(あおな)、塩(しほ)」にたいして貴族(きしやく)の食(たべ)事(こと)はとでもごうかです。貧富(ひんぷ)の差(さ)がうかがえます。給食(じよく)では、貴族(きしやく)の食(たべ)事(こと)の一部(いちぶ)をとりいれてみました。</p>	<p>きょうは8(はち)のつく日(ひ)、「八まん平きゅうしょく」の日(ひ)です。八まん平(はちまんへい)市(し)で作(つく)られたピーマンを使ったにくづめや、山(やま)ぶどうを使ったゼリーがです。八まん平(はちまんへい)市(し)で作(つく)られている食べ物(たべもの)は、こんだてでしように〇(まる)印(じるし)がしてあります。さがしてましよう。</p>	<p>みなさんはきのこの名(な)まえをどのくらい知(し)っていますか。日本(にっぽん)にはたべられるきのこが100種類(しゆるい)くらゐあるそうです。きょうのみそするには、しめじ、なめこ、えのきだけ、たまごだけの4種類(しゆるい)のきのこをつかいました。きのこには食物(じよく)のしくもつせんいがおおいので、おなかのそろうしをしてくれます。</p>	<p>スープやおかずを、しよつかんに入(い)っている量(りやう)に合(あ)わせて、みんなにおなじくらいに、はいぜんすることができていますか?家(か)でも食(たべ)事(こと)の手(て)つたひをして、じょうずにもりつけられる練習(れんじゆ)になります。</p>