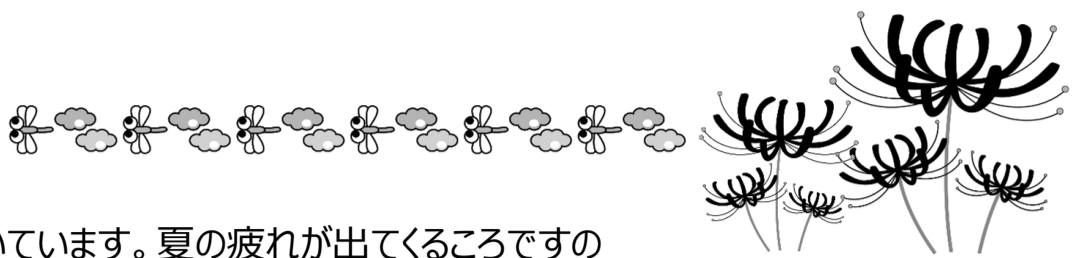


9月給食だより



9月に入りましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかり食べて、夜は早めに寝るようにしましょう。

暑いからといって、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、内臓が冷え、消化のスピードや、消化の質が変わってきます。そうすると、食べても上手に消化できず、栄養が体に吸収されません。夏バテの悪循環になっていきます。

冷たいものばかりでなく、温かいスープや、香辛料を使った料理などを食べ、体の中から夏バテを吹き飛ばしましょう。



郷土料理の日 佐賀県 「のっぺい汁」

9月21日

のっぺい汁は、里芋、ごぼうなどが入った具だくさんの汁物で、お祝いや、仏事に食べられる伝統的な料理です。昔はお祝の時には鶏肉を入れ、仏事には、ごぼう、椎茸などで味を出しました。

9月1日に、田んぼにお酒をふって稲の実入りを誉めてまわる「田ほめ」という行事があり、昔は、田のあぜに「ゴザ」を敷き、のっぺい汁や、塩サバ、天ぷらなどを食べて、豊作を喜びました。



世界の料理の日 イギリス 「フィッシュ&チップス」

9月18日

フィッシュ&チップスは、イギリスを代表する料理の一つ。白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたもので、イギリスではファーストフードとして親しまれ、長い歴史があります。今回の給食では、チップスの代わりにジャーマンポテトを提供します。

季節のおたより



最低限、備えておきたい物

9/1 防災の日 備蓄食の見直しを!

大規模災害や新型コロナウイルス発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。



9月1日は防災の日です。災害はいつ・どこで起こるか分かりません。食材を備蓄する場合には、日常で使用しやすいレトルトパウチなどをストックし、定期的に使用する「ローリングストック法」で備蓄することをお勧めします。

※ ローリングストック法

定期的（1ヶ月に1,2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。

さしま茶から作られた紅茶の食パン

給食では、さしま茶を使用した料理・パンを提供してきました。お茶は、発酵の仕方によって、煎茶だけでなく、紅茶や烏龍茶にも加工されます。9月の給食では、さしま茶から作られた紅茶を食パンに練りこみ、提供します。煎茶のパンに比べると、苦味が抑えられ、紅茶の香りが楽しめるパンになっています。

さしま茶は、日本茶として初めて海外に輸出された歴史があります。長い歴史の中で、途切れることなくさしま茶を作ってくださった生産者の方々に感謝すると共に、今後も給食では、境町産の特産品であるさしま茶を、提供していきたいと思ひます。



学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは、学校給食用の食材について、放射性物質測定器で測定し、結果を公表します。

測定結果

(単位: Bq / kg)

検査日	品目	産地名	放射能物質測定結果	
			放射線ヨウ素 (131)	放射線セシウム (134,137)
6月29日	じゃがいも	境町	検出せず	検出せず
	なす	茨城	検出せず	検出せず

※測定システムは、「NaIシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素-131、セシウム-134・137を検出・測定しています。

「検出せず」とは、放射性物質が存在しないか、検出限界値（20 Bq / kg : 測定時間による）以下であることを表します。

十五夜 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 レベル★
十五夜に見る月を「中秋の名月」と言いますが、次のうち正しい意味はどれでしょう?

- 1 中秋という名前の月
- 2 秋の真ん中に出る満月
- 3 秋の中ごろに出る三日月

Q2 レベル★★
十五夜にお供えする月見だんごは、収穫に感謝し、ある作物から作ります。その作物とは何でしょう?

1 米 2 麦 3 豆

Q3 レベル★★★
月見だんごの言い伝えとして、本当にあるものはどれでしょう?

- 1 年齢の数だけ食べると健康になる。
- 2 盗んでも、盗まれてもよいことがある。
- 3 たくさん食べるとタヌキになる。

Q4 レベル★
十五夜は別の名前で「芋名月」と言いますが、お供えする芋の種類は次のうちどれでしょう?

- 1 じゃがいも
- 2 さつまいも
- 3 さといも

Q5 レベル★★
十五夜とはいつのことを言うのでしょうか?

- 1 8月15日
- 2 9月15日
- 3 毎年ちがう日