

給食だより 9月号

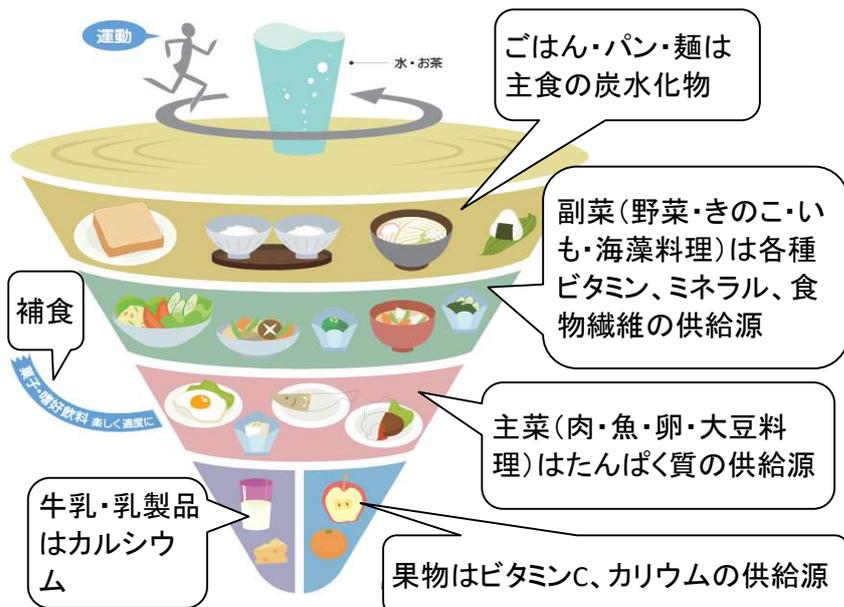
令和6年9月1日
株式会社食養の杜とやま

9月、まだまだ厳しい残暑が続きます。夏と変わらぬ暑さの中でも、夜には虫の声がきこえ、秋の味覚も出回ります。旬の味覚を味わい、バランスのよい食事を心がけ、残暑を乗り切りましょう！



今月の目標は「バランスのよい食事について知りましょう！」です。

食べものの働きを知り、何をどのくらい摂るか考え、バランスのよい食事をこころがけましょう。



農林水産省HPより「食事バランスガイド」図

厚生労働省の食事バランスガイドのコマには5つの料理グループがあります。5つの料理のバランスが悪くなるとコマはたおれてしまいます。

バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、をコマの形と料理のイラストで表現したものです。

1食当たりのバランスが悪くても大丈夫です。コマに描かれているのはあくまで平均的な1日分の食事です。3から5日といった一定期間を目安に食事のバランスチェックをしてみたいかがでしょうか。

コマの軸は「水分」、食事の中で欠かせない存在です。

コマの上で走っている人は「運動」を表しています。

左側にぴらっと出ているコマのひもがお菓子や嗜好飲料、+アルファのおやつです。

香川県の讃岐うどん

香川県は2011年に「香川県は『うどん県』に改名しました！」という観光キャンペーンをスタート。TVCMも流れ、うどん目当てに香川を訪れる観光客も多く、うどんは一大観光名物です。

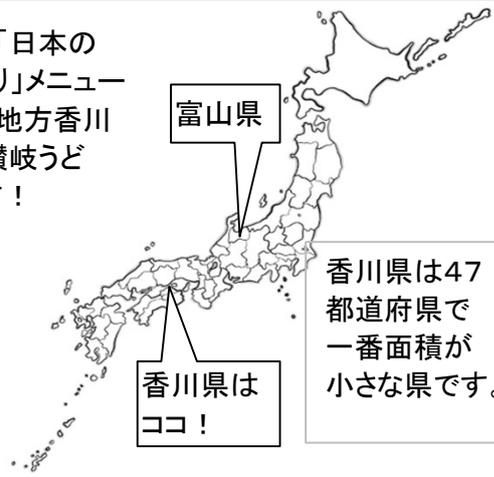
讃岐うどんのお店は大きく3タイプがあります。

- ①一般店タイプ：座席に置かれたメニューを見て注文するレストランタイプのお店。
- ②セルフタイプ：玉数を申告し、うどんの入った丼を受け取り、サイドメニューを選び支払いが済んでから自分でうどんを湯の中で温め湯切りをし、自分でだしを注いで薬味をのせて食べるタイプ。
- ③製麺所タイプ：自分で「丼・箸・出汁や醤油薬味など」必要なものを用意して出かけます。玉数を注文して自分の丼に入れてもらいその場で精算、自分の好きなところで食べます。

③の製麺所タイプはまさに香川県ならではの出来立て麺が終了した時点で閉店です。麺の卸しが本業である製麺所が、お客様の希望でうどんを提供するようになったお店です。



今月の「日本の味めぐり」メニューは四国地方香川県の「讃岐うどん」です！



うどんは太くて長いことから古来より長寿を祈る縁起物として食べられてきました。讃岐うどんは今や全国的に有名ですが、奈良時代に弘法大師空海が中国に渡った際にうどんを知り、日本に持って帰ったのが始まりと言われています。讃岐地域は降水量が少なく米作に向いていないのですが、上質の小麦を作るのに適しており、うどん作りが発展していったと考えられます。

今月の目標

バランスのよい食事について知みましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は18日に香川名物の「讃岐うどん」アレンジ版「焼うどん」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
2	月	ポテトとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩麴焼き・切干大根煮・コーン和え	ぱりんこ/牛乳
3	火	アパンマンソフトせんべい/牛乳	★ わかめご飯・オムレツ・ツナサラダ・金時豆	ソフトサラダ/牛乳
4	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・さつま芋の甘露スライス・小松菜のお浸し	雪の宿黒糖ミルク/お茶
5	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・たらのごま焼き・なすピーマンの味噌炒め・彩りなます	ぼたぼた焼き/牛乳
6	金	星食べよ/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・ゆでブロッコリー・フルーツ寒天	きなこ餅せんべい/ジュース
7	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	アパンマンソフトせんべい/ジュース
9	月	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらの味噌焼き・厚揚げの煮物・オクラおなか和え	白い風船/牛乳
10	火	ビスコ/牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・白和え・三色和え	星食べよ/牛乳
11	水	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキの海苔焼き・こぶき芋・ほうれん草のお浸し	ぼたぼた焼き/お茶
12	木	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・チキンハンバーグ・かぼちゃの煮物・インゲンごま和え	ぱりんこのり塩味/牛乳
13	金	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・お浸し・豚汁・果物	ソフトサラダ/牛乳
14	土	とんがりコーン/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
17	火	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 枝豆ご飯・赤魚の塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え	マリービスケット/豆乳
18	水	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・焼きうどん・フライドポテト・ゆでブロッコリー	アパンマンソフトせんべい/お茶
19	木	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・大根うま煮・キャベツ甘酢和え	ぼたぼた焼き/牛乳
20	金	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草おなか和え・コーンスープ・果物	ハッピーターン/牛乳
21	土	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
24	火	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 青菜ごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・塩昆布和え	ソフトサラダ/牛乳
25	水	アパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・大根のマリネ	ハーベストセサミ/お茶
26	木	のりわかめせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・蒸しかまぼこ・キャベツ海藻和え	ぱりんこのり塩味/牛乳
27	金	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・里芋の旨煮・玉ねぎの味噌汁・果物	ハッピーターン/野菜ジュース
28	土	べじたべる/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	薄焼きビスケット/ジュース
30	月	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・さつま芋のレモン煮・ゆかり和え	サラダ薄焼きせんべい/牛乳

9日(月)お誕生会 青りんごゼリー

★が主食です。