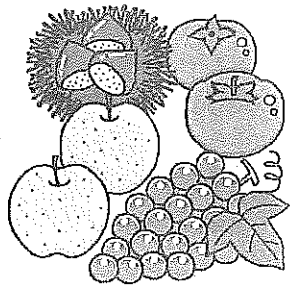


* 給食だより *

9月

大槌町学校給食センター 平成28年9月1日 No.6



 2学期が始まり半月ほど経ちました。生活リズムは学校生活に合わせたものに戻っていますか？ 残暑で日中はまだ暑いですが、暦の上ではすでに秋になっており、朝晩もだんだん涼しくなっています。季節の変わり目なので、体調管理には十分に気を配りましょう。
 今月は、お月見、おやつのお食べ方について紹介します。

お月見ってなんだろう？

季節の行事で秋といえば「お月見（十五夜）」が思い浮かぶと思います。しかし実際にどんなことをするか知っていますか？ きれいなお月様をながめるのには、きちんと由来があります。

旧暦の8月15日に出る月を、十五夜や中秋の名月、芋名月と呼びます。月は信仰の対象になっていたため、作物の収穫をおかえた時期に、里芋やさつまいもなどを月にお供えして収穫に感謝をしました。現在はお団子を供えることが多いですが、白くて丸いものは縁起が良く、健康や幸せの願いも込められています。また、ススキは月の神様が寄りつく稲穂に似ていることから一緒に供えられます。

旧暦の9月13日は「十三夜（栗名月、豆名月）」と呼ばれ、十五夜の次に美しい月だとされています。十三夜には栗や枝豆などをお供えします。

十五夜、十三夜は必ずしも満月とは限りませんが、秋のきれいな月をながめながら、自然の恵みに感謝してみてもいいのではないでしょうか。



今年の十五夜は9月15日(木)、
 十三夜は10月13日(木)だよ！

おやつのお食べ方を見直そう！

みなさんは普段、家でおやつを食べますか？ チョコレートやジュース、おせんべいなどいろいろなお菓子や果物などをおやつとしてありますが、食べすぎていないかどうか振り返ってみましょう。また、ポイントを守って、食事の妨げにならないよう気をつけましょう。

《お菓子に入っている砂糖や油の量》

砂糖				油
あめ玉（1個）	板チョコレート（1枚）	アイス（棒アイス1本）	炭酸ジュース（500ml）	ポテトチップス（1袋）
スティックシュガー 1本分	スティックシュガー 9本分	スティックシュガー 6本分	スティックシュガー 19本分	小さじ7はい分

目には見えませんが、たくさんのさとうや油が入っています！



砂糖や油のとりすぎは生活習慣病（糖尿病、ガン、心疾患など）、

虫歯、肥満などにつながるの、気をつけましょう

《おやつのお食べ方のポイント》

- ①おやつは1日に200キロカロリーまで
- ②時間と量を決めて食べよう

商品のパッケージを見て自分で判断できるようになると、よりよいですね。



《給食レシピ紹介》 和風ソース & ごまみそだれ

6回目は、給食で肉や魚のソースに欠かせないソースの中から2種類紹介します。

和風ソース
 材料(4人分) 大根3cm分、醤油大さじ1、砂糖小さじ1、みりん小さじ1
 作り方 ① 大根は皮をむいて、大根おろしにする(汁はそのまま)
 ② 大根おろしと調味料を混ぜ合わせて完成。

ごまみそだれ
 材料(4人分) すりごま大さじ1、みそ大さじ1、砂糖小さじ1、酒大さじ1
 作り方 ① 調味料をすべて金鍋に入れ、アルコールがとびまで弱火で煮つける。
 必量が少ない場合は電子レンジで加熱してもOK！ 給食では隠し味に生姜を少し加えます。