

9月給食だより

R8年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

厳しい暑さ乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

9月になりましたが、まだまだ暑さは厳しく、今年度は運動会が10月に実施されます。また、近年夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。冷房の効いた室内と屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
--	----------------------	--------------------------	--------------------------



9月1日は、甲斐市市制21周年記念日です。甲斐市は、2001年9月1日に、竜王町・敷島町・双葉町の3町が合併して誕生しました。9月4日（金）の給食では、市の誕生日を記念し、甲斐市の特産品を使った給食を出します。



甲州ワインビーフ



赤坂とまと



うめジャム

野菜のおはなし



私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目 New ブロッコリー (2026年4月～)	キャベツ きゅうり さといも だいこん トマト
なす にんじん ねぎ はくさい ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれんそう	

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ
------------------	----------------	-----------------	--------------

玉小給食チャンネル

今回の動画は、「行事食について知ろう」というテーマです。食べる時期や、こめられた願い、意味を紹介します。みなさんは、いくつ知っているでしょうか？



第4回「行事食について知ろう」

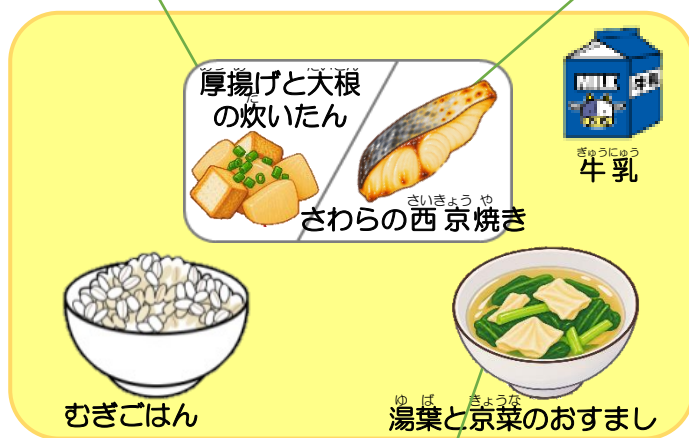
日本全国味めぐりツアー 京都府



場所	近畿地方
県庁所在地	京都市
有名な場所	清水寺 金閣寺 伏見稲荷大社 嵐山
伝統文化	茶道 華道 西陣織 京友禅
特産品	宇治茶 九条ねぎ 聖護院大根
郷土料理	西京焼き 湯豆腐 おばんざい

「たいたん」とは、京都で使われる「炊いたもの」という意味の言葉です。京都では、野菜や豆腐などをだしでじっくり煮て、素材の味を生かした料理が昔から親しまれています。

「西京焼き」の「西京」とは、京都のことです。明治時代、東京に対して京都を「西京」と呼んだことに由来します。京都で生まれた甘みのある白みそ「西京みそ」に魚などを漬けて込んで焼く料理を「西京焼き」といいます。



湯葉は、京都を代表する食べ物の一つです。京都では寺院が多く、肉や魚を使わない「精進料理」が発達したことから、大豆から作る豆腐や湯葉が広まりました。「京菜」は水菜の別名で、京都で古くから栽培されてきた「京野菜」の一つです。



9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要?

① ペットボトル 1本 (500mL) 分
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ?

① たくさんとれて安かったから
② 外国からの贈り物だったから
③ ほかの料理を知らなかったから

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は?

① 桜
② 菊
③ バラ

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は?

① たんぱく質
② カルシウム
③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供える「おはぎ」。その名前は何かからきた?

① 土地の名前
② 花の名前
③ 人の名前

9~10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている?

① 先生
② お金
③ 収穫

こたえ 防災の日=③ (最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=② ひじきの日=② 秋分の日=② (秋はおはぎ=萩の花、春はばともち=牡丹の花から) 十五夜=③