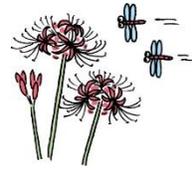


# きゅうしょくだより 9月号



今年の夏はとても暑いですね。夏休みが終わってもまだまだ暑い日は続きます。生活リズムをととのえたり、こまめに水分をとったりして、暑さに負けないようにしましょう。

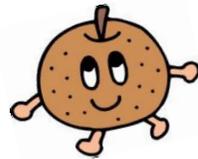


## 《9月のフルーツ給食》

9/3 ぶどう



9/8 梨 (豊水)



梨は、すっきりとした甘さとみずみずしい味の果肉です。「豊水」は、甘さと酸味のバランスがとれた品種です。シャリシャリとした食感が、よりおいしさを引き立てます。



## 《8・9月使用予定の地元食材》

米・玉ねぎ・じゃがいも・きゅうり・にんにく・ねぎ・人参・なす・小松菜・梨・ぶどう



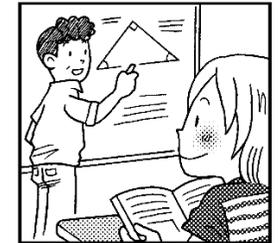
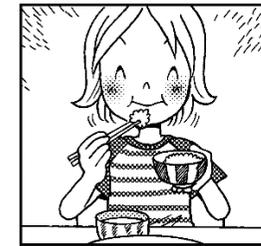
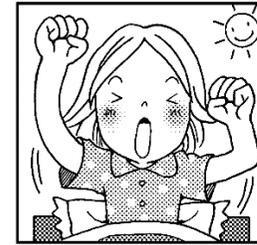
### ～おうちの方へ～

農林水産省の販路多様化緊急対策事業により、9月に「熊野牛」と「梅マダイ」を頂きます。「熊野牛」を使って牛丼と牛肉のしぐれ煮を、「梅マダイ」を使って梅マダイの塩こうじだれかけをします。

# 生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？

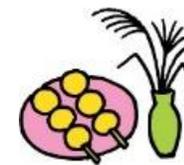
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



## ～9月のこんだてについて～

### 13日「梅マダイの塩こうじだれかけ」

塩こうじは、米こうじと塩と水をまぜて発酵させた調味料で、肉や魚の身をやわらかくしてくれます。塩こうじ、さとう、しょうゆでタレを作り、焼いた梅マダイにかけます。



### 21日「お月見汁」

9月21日はお月見です。それにちなんで給食では、「さといも」をお月様に見立てた「月見汁」をお届けします。

### 24日「とんこつ煮」

昔、さつまの武士が狩りの場で作ったのが始まりとされる野外料理です。黒糖と赤みそを使って仕上げます。いつもの煮物との違いを味わってください。