

# 8・9月 給食だより

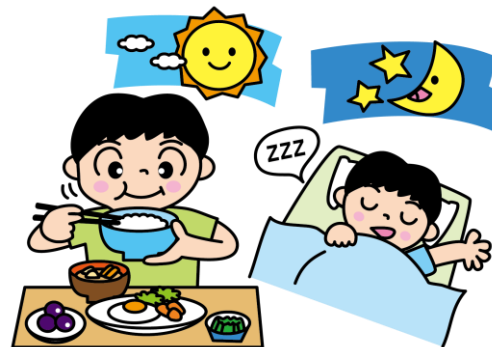


令和6年度  
大門中学校

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

## 疲労回復には、ビタミンB1!



ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



### ビタミン B1 を多く含む食品



### アリシンを含む食品



## 十五夜と行事食

今年の十五夜は  
9月17日(火)です。

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習があります。



きぬかつぎ

### いみずの食材が たくさん出ます

・9月2日(月)「射水市産 黒えだまめ富山ブラック」  
粒が大きく、コクがあり甘みが強い枝豆です。



・9月6日(金)「いみずの豆苗入りナムル」  
射水市にある富山県内唯一の  
スプラウト農園で育った豆苗が  
入っています。



・8月29日(木)、9月27日(金)「射水市産梨」  
栽培されている品種は「幸水」や「豊水」などがあります。「幸水」は8月中旬~9月上旬、「豊水」は9月中旬~下旬に収穫されます。



・9月9日(月)「いみずの菜っ葉ごはん」  
射水市産小松菜の漬け物を使った  
混ぜごはんです。色・香りとも食欲  
をそそります。



※収穫状況により、献立を変更する場合があります。