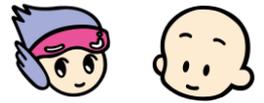


# 9月 食育だより

かみごおりちょうがっこうきゅうしょく  
上郡町学校給食センター  
2024年 9月



## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続いています。夏のつかれが出やすい時期なので、食事とすいみんをしっかりとして体調を整えましょう。引き続き、こまめに水分をとるように心がけましょう。



## 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す。不足するとつかれやすく、食欲が低下しやすくなります。また、夏は、あせをかいいたり、ジュースなど糖質の多い食品をとる機会が多くなり、不足しがちになるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどにふくまれる香り成分「アリシン」といっしょにとることで、吸収率を高めることができます。

### ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、タラコ、ウナギ、豆類、種実類



### アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

## お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空にうかぶ月をながめながら、農作物の豊作に感謝する風習です。中秋の名月は、別名で「いも名月」ともいい、里いもをおそなえしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。満月に見立てた丸い形や、里いもの形など地域によって異なり、さまざまな形があります。



今年の十五夜は  
9月17日です。

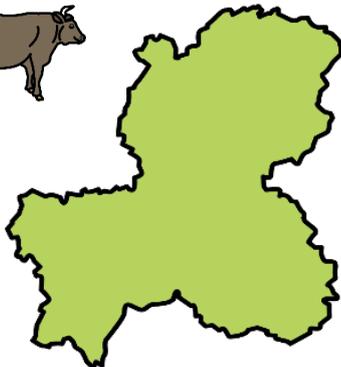
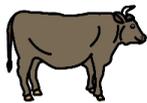
にほん かくち きょう ど りょう り あじ  
日本各地の郷土料理を味わおう！

ぎふ けん  
岐阜県

じんこう やく まんにん めんせき やく  
人口：約192万人、面積：約10,600km<sup>2</sup>  
(ひょうごけん じんこう やく まんにん めんせき やく  
兵庫県 人口：約540万人、面積：約8,400km<sup>2</sup>)



はんか  
県花：れんげ



どんなところ？

ながのけん あいちけん みえけん しがけん ふくいけん いしかわけん とやまけん  
長野県、愛知県、三重県、滋賀県、福井県、石川県、富山県  
に囲まれた内陸県です。日本のほぼ中心に位置し、飛騨山脈  
や木曾三川が流れる自然豊かな場所です。「白川郷・五箇山の  
合しよう造り集落」は、世界遺産に登録されています。また、  
せきがはら てんかわ め たたか ち とうざい しょく  
関ヶ原は、天下分け目の戦いがあつた地であり、東西の食の  
わかれ目でもあります。

とくさんぶつ  
特産物

- ひだうし 飛騨牛
- さるぼぼ
- くり 栗きんとん
- げろ おんせん 下呂温泉
- ほお葉みそ
- う飼
- ひだ み のでんとう やさい 飛騨・美濃伝統野菜



にほんいち  
日本一

- ほそかてん 細寒天
- ほうちよう 包丁
- さけ・ます(河)
- ナイフ
- すいりよく 水力エネルギー
- はさみ

じる  
すったて汁

大豆をすりつぶしたものに、みそやしょうゆなどを加えた汁物です。合しよう造りで有名な  
白川村のお祝い事で食べられています。ゆでた大豆をすりつぶしたものをすったてといいます。す  
ったては、大豆以外入っていないため、大豆のうま味や香りがしっかりと感じられ栄養満点です。

けいちゃん

タレにつけこんだとり肉をキャベツや季節の野菜といっしょに炒めた料理です。鶏ちゃんは、ジ  
ンギスカンをまねて作られたのが始まりと言われています。家庭で飼っていたニワトリがたまごを  
産まなくなった後に、貴重なたんぱく源として食べられていました。当時は、肉が貴重だったため、  
お盆や正月など、特別な時に食べられていました。名前の由来は、豚のホルモン焼きを「トンチ  
ャン」と呼ぶことから「ケイちゃん」になったという説があります。

こんげつ ちさんちしょう  
●●今月の地産地消●●

かみごおりちよう 上郡町	だいこん たまご まつな 大根、玉ねぎ、小松菜、チンゲン菜、葉ねぎ、にんにく なす、ピーマン、しいたけ、キャベツ、マコモダケ きゅうり
ひょうごけん 兵庫県	あつあ あがら あ どうふ にく ぶたにく 厚揚げ、油揚げ、豆腐、とり肉、豚肉、マッシュルーム もやし、たまご



毎日の給食を  
Instagramで  
紹介しています。

