

# 8.9月のこんだて

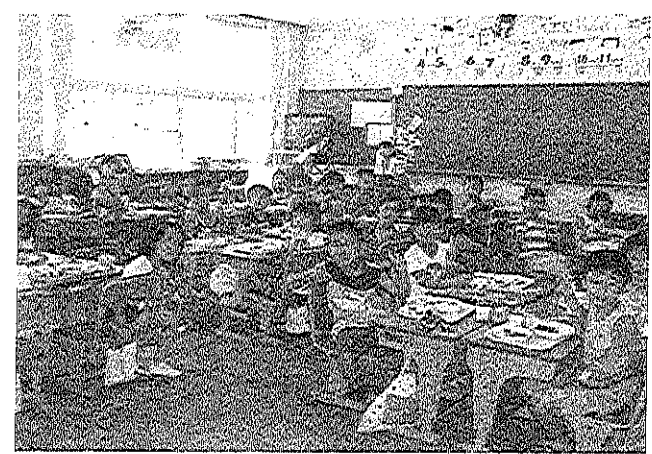
字と絵：6年4組 飯田紗千

京丹後市立大宮第一小学校  
平成23年8月29日

	こんだて			材 料		
	主食	主菜	副菜・デザート・飲み物	黄の食品 体温や力などのもとになる	緑の食品 体のちようしをととのえる	赤の食品 体の筋肉・血・骨をつくる
29 (月)	夏野菜カレー 	ツナサラダ	フルーツポンチ 牛乳	米・麦・じゃがいも・油・カレールウ・砂糖・ごま油・ゼリー・サイダー・砂糖	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・ピーマン・人参・トマト・きゅうり・キャベツ・みかん・パイン・もも・バナナ	豚肉・粉チーズ・ツナ・わかめ・牛乳
30 (火)	ごはん 	豚肉のキムチ炒め	はりはり漬け 玉ねぎの中華スープ 牛乳	米・じゃがいも・ごま油・砂糖	白菜キムチ・人参・にら・切干大根・玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ	豚肉・昆布・牛乳
31 (水)	ごはん 	さわらのフライ	ゆかり和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・もやし・ねぎ	さわら・鰯・豆腐・わかめ・みそ・牛乳
1 (木)	ごはん 	トビウオのマヨネーズ焼き	キャベツとみかんのサラダ ミネストローネ 牛乳	米・マヨネーズ・砂糖・油・マカロニ	キャベツ・人参・ピーマン・土しょうが・水菜・みかん・玉ねぎ・トマト	トビウオ・ハム・ベーコン・牛乳
2 (金)	じゃこごはん 冷やしそうめん 	豚肉と野菜の香味和え	牛乳	米・そうめん・ごま・砂糖・ごま油	人参・水菜・きゅうり・筍・そ・にんにく・土しょうが・ねぎ	ちりめんじゃこ・油揚げ・かまぼこ・豚肉・牛乳
5 (月)	ごはん 	ちくわの三色揚げ	冷やしビーフン 中華スープ 牛乳	米・小麦粉・油・ビーフン・ごま油・砂糖	キャベツ・人参・きくらげ・きゅうり・玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ	ちくわ・筍のり・鰯・ハム・豚肉・牛乳
6 (火)	ごはん 	ツバスの竜田揚げ	切干大根のサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・油・ごま・砂糖	切干大根・キャベツ・人参・水菜・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・土しょうが	ツバス・ハム・豆腐・みそ
7 (水)	大豆ライス 	かぼちゃのマリネ うずら卵のスープ 牛乳	米・油	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・人参・レタス	大豆・ベーコン・ハム・鶏肉・うずら卵・わかめ	
8 (木)	ごはん 	マーボーなす	焼き豚ともやしのナムル ぶどう 牛乳	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・ごま	なす・干しいたけ・人参・玉ねぎ・たけのこ・にんにく・土しょうが・ねぎ・きゅうり・もやし・ぶどう	豚ミンチ・焼き豚・牛乳
9 (金)	カレーそばごはん 	きゅうりとトマトの旨和え わかめスープ 牛乳	米・砂糖・油・ごま油	玉ねぎ・人参・きゅうり・トマト・パイン・もやし・ねぎ	鶏ミンチ・豆腐・青のり・豚肉・牛乳	

## ランチタイム訪問 その⑦ 1年2組の巻

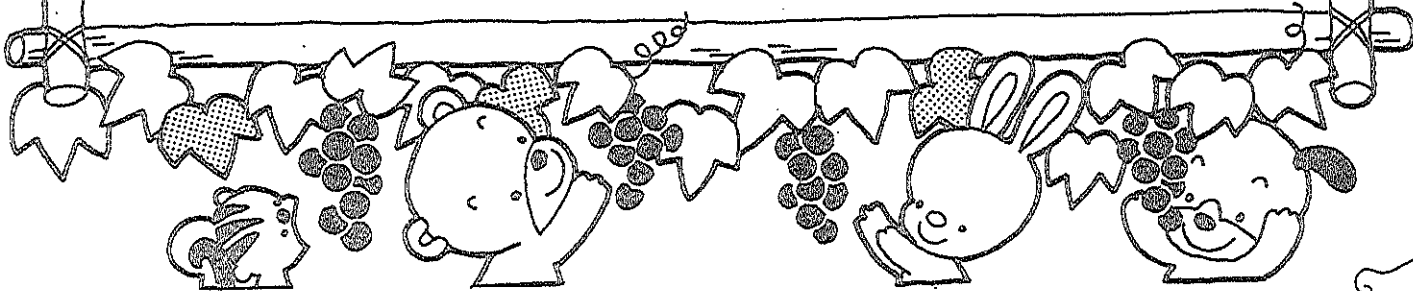
今回は、1年生では初登場の1年2組です。1年生は入学してからのこの1学期間に大きく成長しました。1年2組では、給食がよく食べられるようになって、最後まで食べられる子が増えてきました。給食当番の仕事にも慣れ、量を考えて上手に入れられる子も増えてきました。最初の頃は、当番のエプロンの着替えひとつにも時間がかかるものですが、エプロンのひもを自分で結べるようになったり、友達のひもを結んであげて協力する姿も見られるようになりました。担任の岡下先生は、2学期からは「三角食べ」や「正しい食器の並べ方」を頑張りたいと言っています。家庭でも一緒に、正しい食べ方ができるよう声をかけてあげてください！余った給食も進んでおかわりしようとする、元気いっぱいよく食べる1年2組。2学期からもモリモリ食べてください！



平成23年

大宮第一小学校

# 8.9月の 前半 こんだてから



## 8月.9月

8月はあかしのよび方で **葉月** とよびます。  
他にも **萩月**・**月見月**・**雁来月**・**紅葉月**  
**燕去月**などのよび方があり、英語では **August**  
といいます。

9月は **長月** とよばれます。秋も深まり夜が  
長くなった「夜長月」の略だと言われています。  
他にも **菊月**・**紅葉月**・**夜長月**・**色取月**  
**暮秋**などのよび方があります。  
英語では **September** です。

食のことわざ  
「秋なすは  
嫁に食わすな」



秋なすはおいしいのでお嫁さんに食べさせるな  
という意地悪な意味と、秋なすを食べ  
すぎて体を冷やしてはいけないので食べさせ  
ない方がいいというお嫁さんをいたわる意味  
と、両方あります。

いずれにしても秋のなすはとてもおいしい  
ということですね。



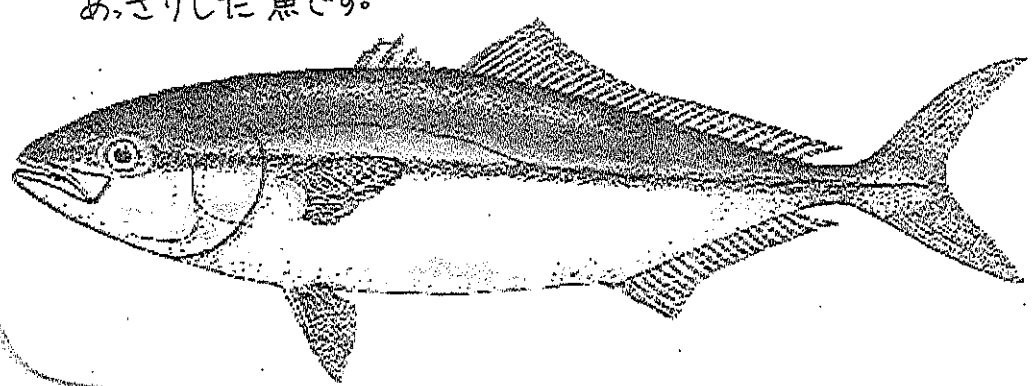
まだまだ  
夏野菜の  
おいしい季節  
です。

## 丹後でとれる魚 つばす

成長するにつれて名前が変わる「出世魚」  
として有名なのは「ぶり」。  
ぶりは大きくなるにつれて

つばす → はまち → めじろ → ぶりと  
名前が変わります。

ですから「つばす」はぶりの若くて小さいもの  
を指します。ぶりのように脂がのってなくて  
あっさりした魚です。



## 他にも 給食に出てくる 丹後の魚

**さわら** 給食でよく使うようになり、すかり  
おなじみになりました。  
さわらも出世魚で さごし → やなぎ → さわら  
というふうに名前が変わります。

## トビウオ

トビウオの旬は終わってしまいましたが、 $\frac{7}{20}$ に  
使う予定だったものを 出します。

最近丹後の海でよくとれるように  
なった「つばす」。  
 $\frac{9}{6}$ に「竜田揚げ」にして出します。