

9月

給食だよ!

令和6年9月
NO.6
福島県立会津学鳳中学校

9月になります。夏の疲れを引きずらないように、しっかり栄養補給をして体を労り「スポーツの秋」、「芸術の秋」を楽しみましょう。

栄養士の卵

実習生がやってきます

今月の5~18日までの給食提供日8日間に会津大学短期大学部食物栄養学科の2年生2名、19~27日までの5日間に奈良女子大学生生活環境学部食物栄養学科の3年生1名の給食管理学外実習を本校で行います。栄養士になるために必要な実習ですので、みなさんのご協力をお願いします。

実習期間中に3人が考えた献立を提供する予定です、今後の学習に役立ちますので食後の感想など教えてください。3人とも穏やかで優しいお姉さんです、気軽に声をかけてみて下さいね!

10日(火) 池田 愛理さん 献立

- ★きなこ揚げパン ★さつま芋ポタージュ ★牛乳
- ★豆腐ハンバーグ ★ツナわかめサラダ ★果物



皆さんは秋と言ったらどんな食材が思い浮かびますか?私はさつま芋です! さつま芋にはビタミンC、食物繊維、カリウムなど健康に欠かせない栄養素が沢山含まれています。特に食物繊維にはお腹の調子を整える効果や脳の働きを活発にする効果もあります。皆さんが勉学に勤しむためにも欠かせませんね!

そんなさつま芋をポタージュにしました。美味しく召し上がってください!

17日(火) 浅井 萌花さん 献立

- ★ごはん、ふりかけ ★もずくスープ
- ★かぼちゃコロッケ ★パリパリサラダ ★牛乳



コロッケに使用しているカボチャには「収穫」と「食べ頃」の2つの旬があります。カボチャは収穫後すぐよりも時間をかけて追熟させることで甘味が増すため、「収穫」は夏「食べ頃」は秋から冬です。カボチャには免疫機能を高めたり目や肌の健康維持に役立つビタミンAや、風邪予防・疲労回復効果のあるビタミンC、整腸作用のある食物繊維などが含まれていて栄養価の高い食べ物です。今が食べ頃の旬のカボチャの美味しさと栄養をたっぷり感じて下さい。

26日(木) 新妻 和音さん 献立

- ★かつおごはん ★奈良のっぺ ★かしわ天
- ★もみうり ★牛乳 ★和菓子



今回の献立は奈良にちなんだ料理をテーマにしました。私は奈良の大学に通っているため、奈良の美味しいものを知ってもらいたくてこのテーマにしました。「奈良のっぺ」と「もみうり」は奈良の郷土料理、「かしわ天」は関西の定番料理です。普段食べている会津の郷土料理との違いを楽しみながら召し上がっていただくと嬉しいです。

~9月の給食のお休み~

- 1日(日) 文化祭・一般公開 給食はありません
- 2日(月) 文化祭・閉祭式 お弁当を持参して下さい
- 12日(木) SSH 大学研修 お弁当を持参して下さい
- 24日(火) 前期期末考査(1日目) 給食はありません