

# 9月27日(月)

ひ がん こん だて  
**お彼岸献立**



きょうのひとくちメモ

あ き ひ が ん  
**秋の彼岸・・・**

季節の移り変わりをより適確に掴むために設けられた、特別な暦日のことであり、秋分の日を中日として、前後3日の7日間を**秋の彼岸**といいます。

給食では少し遅くなってしまいましたが、お彼岸献立として、おはぎにしました。

みなさんは、

先祖供養をしましたか？

忙しいと、自分のことばかりになりがちですが、

自分のルーツに思いを馳せるのもいいですよ。



# 9月28日(火)

ピーマンの  
じゃこいため



かますの

げんまいいごはん

ぶたにくと  
きいぼしだいこんの  
いためもの

きょうのひとくちメモ

## ピーマン...

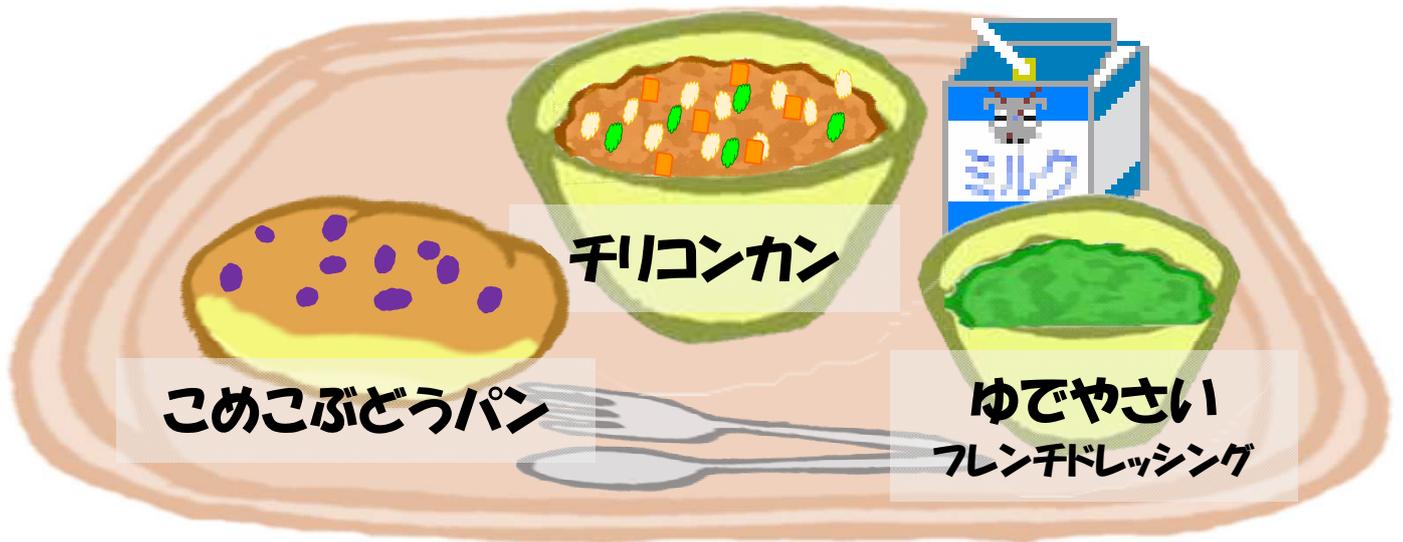
みなさんの<sup>にがて</sup>苦手な<sup>やさい</sup>野菜 第1位ですが、ピーマンにもす  
ごいところがたくさんあるんです！

ピーマンは、<sup>えいご</sup>英語でSweet pepper といひ、<sup>とうがらし</sup>唐辛子の<sup>なか</sup>仲  
<sup>ま</sup>間とされていますが、<sup>から</sup>辛みはありません。ピーマン特有の  
<sup>にが</sup>苦み(クエルシトリン)が<sup>きら</sup>嫌われる<sup>げんいん</sup>原因ですが、<sup>こうけつあつよほ</sup>高血圧予  
<sup>う</sup>防や<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>お</sup>落ち着かせる<sup>こうか</sup>効果、また<sup>けつえき</sup>血液の<sup>なが</sup>流れをよくす  
<sup>はたら</sup>る働きなど、<sup>からだ</sup>体によい<sup>こうか</sup>効果をもたらします。



さらに、<sup>にがて</sup>苦手なものでも<sup>た</sup>食べてみよう  
と、いろいろな<sup>くふう</sup>工夫をして<sup>の</sup>乗り越えるこ  
とにより、<sup>こころ</sup>心が<sup>つよ</sup>強くなるといわれます。  
みなさんも<sup>あきら</sup>諦めず、トライしましょう！

# 9月29日(水)



きょうのひとくちメモ

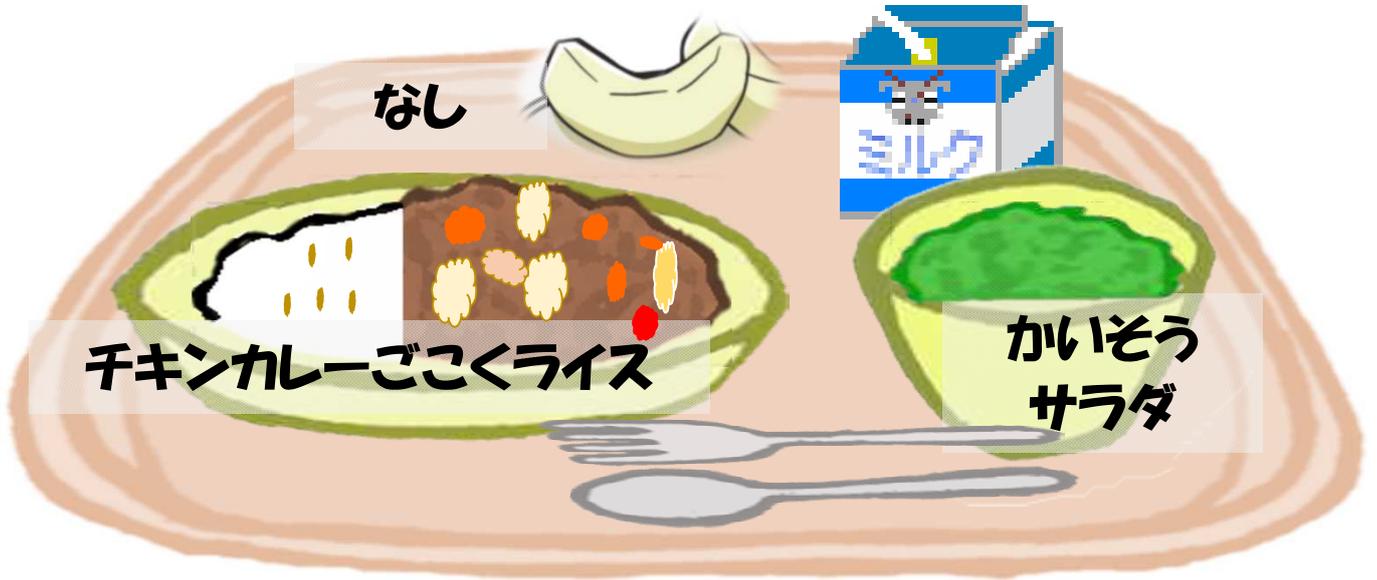
## チリコンカン...

メキシコ風のアメリカ料理をテクス・メクスフードといいますが、その一つです。他にも、タコスやナチョス、ワカモレ、ブリトー、エンチラーダ、ファヒーダなどがあります。

最近、人気のできた  
テクス・メクスフード！  
ぜひ他のものも食べて  
みてくださいね！

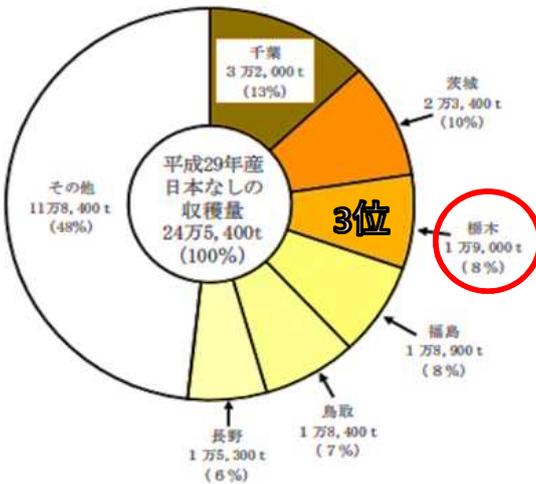


# 9月30日(木)



## きょうのひとくちメモ

## 梨...



みなさんがよく見る梨は、日本なしという種類で、さらに幸水・豊水などの品種に分かれます。私たちの住む栃木県は、全国で第3位の梨の生産地です。いろんな種類をたくさん作っていますので、みなさんもいろんな梨を味わいましょう！

なし主要品種の収穫期

	7月	8月	9月	10月	11月
ハウス幸水					
雨よけ幸水					
幸水					
豊水					
あきづき					
新高					
にっこり					