

給食に思いを込めて——

ちょうりじょうゆうびん

9月の予定献立表

—おらほの食材—

米・小松菜・ピーマン・トマト・きゅうり・
みょうが・にんにく・小松菜・ねぎ・かぼちゃ・
じゃがいも・みそ・納豆等

日	曜日	料理名
1	月	ごはん・牛乳・塩から揚げ・切り干し大根煮・にらたま汁
2	火	ごはん・牛乳・厚焼き玉子・じゃが芋のチーズ煮・キャベツと肉団子のスープ
3	水	コッペパン・牛乳・ぶた肉コロッケ・大根サラダ・パンプキンスープ
4	木	ごはん・牛乳・塩肉じゃが・きゅうりの中華和え・もやしの味噌スープ
5	金	ごはん・牛乳・みそカツ・切り昆布煮・ほうれん草のみそ汁
8	月	ごはん・牛乳・彩り野菜とキャベツのミンチカツ・炒めビーフン・華風コンスープ・Feのり佃煮（中のみ）
9	火	みそラーメン・牛乳・蒸し棒餃子・ツナとほうれん草のサラダ
10	水	食パン・牛乳・チキンナゲット・カミカミサラダ・クラムチャウダー・オレンジ（中のみ）・チョコクリーム
11	木	ごはん・牛乳・ぶたキムチ丼・ゆかり和え・なめこのみそ汁・ペビーチーズ（中のみ）
12	金	ごはん・牛乳・あじの南蛮漬け・野菜おかか和え・高野豆腐と小松菜のみそ汁
16	火	ごはん・牛乳・鶏肉のレモン漬け・3色ごま和え・大根と打ち豆のみそ汁・お魚ふりかけ（中のみ）

まだまだ残暑の厳しい日が続き、夏の疲れが出てくる時期です。こんな時こそ、食事のリズムが回復のカギにもなります。第二の脳と呼ばれている消化器官に朝昼晩の3回の食事のリズムを刻むことで、大腸を生活リズムの司令塔にして脳をコントロールすることができます。第二の脳と呼ばれることに納得ですね。

9月の給食では、郷土料理の「調理場のだし」、定番醤油味のから揚げや肉じゃがをさっぱり塩味で仕上げた「塩から揚げ」「塩肉じゃが」を提供します。

また、白鷹中学校のリクエスト献立も予定しています。

日	曜日	料理名
17	水	コッペパン・牛乳・きのこの和風パンネ・キャベツとコーンのごまドレサラダ・コンソメスープ
18	木	【郷土料理を味わおう】ごはん・牛乳・大豆とごぼうのメンチカツ・調理場のだし・豆腐と春雨のスープ
19	金	【19日は減塩・野菜の日】ごはん・牛乳・さばの割烹漬・ひじきの炒り煮・豚汁
22	月	ごはん・牛乳・マーボーベジ丼・コーンしゅうまい・もやしとハムの辛子和え・ミルクヨーグルト
24	水	食パン・牛乳・たまごサンドの具・ミニオンスポテト・ミネストローネ・元氣ヨーグルト（中のみ）
25	木	【白鷹中リクエスト】ごはん・牛乳・チーズインハンバーグ・海藻サラダ・米粉のつぶコンスープ・お米のタルト
26	金	ごはん・牛乳・チキンカレー・オムレツ・オレンジ
29	月	ごはん・牛乳・俵型メンチカツ・キャベツの塩昆布和え・じゃがいもとわかめのみそ汁・白鷹産大豆の納豆
30	火	ゆかりごはん・牛乳・とり肉のきじ焼き・しっとり卵の花炒り・キャベツと大根のみそ汁

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

町報川柳 — 泳 —

利があれば信念曲げて世を泳ぐ	十王	守谷 勝助
寄り添ってゆっくり泳ぐ八十の道	高玉	橋本つね子
チロチロと泳ぐメダカで暑氣払い	浦安市	鷹山 悠介
俺の腹浮き袋なく泳げない	山口	石川與次衛門
水泳田圃横での用水路	横浜市	小形 聡明
愚痴を聞き話し上手で泳がせる	十王	松野いせ子
物価高泳げぬ鯉が屋根の下	菖蒲	小関 弘
ふるさとの大河で泳ぐ俺の夢	荒砥乙	保科 努
まだ泳ぐプール大好き子の笑顔	山口	渡部喜美子
泳法は人それぞれに人生路	鮎貝	植木 英夫
尋かれてもないことしゃべり目が泳ぐ	十王	五十峯 隆
どの家もむかし泳いだ鯉のぼり	十王	五十峯 和恵
幼き夏毎日泳いだ最上川	荒砥乙	木口 とよ
猫の餌泳いで潜りざっこ取りに	高岡	安部 健一
懐かしい最上川での川泳ぎ	箕和田	土屋 平敏
幼き日川で泳いだ童子達	佐野原	竹田 正子
堂々と昇り旗泳ぐ高い山	坂戸市	安達 功
喉自慢泳まちがえて鐘一つ	十王	松田 久一
国内も泳ぐ魚がイナクナル	畔藤	安達 次男

次回「読」九月二十五日まで／「葉」十月二十五日まで（※作品には、ふりがなを振ってください）
白鷹町大字荒砥甲八三三番地 白鷹町役場企画政策課情報係 宛

実りの秋！中山の棚田ではまもなく収穫の時期を迎えます

今年の夏は毎日気温が30度を超え、さらに雨が全く降らない期間もあり、人も畑の野菜もクタクタになってしまいう夏でした。

唯一涼しい時間は、今年から飼育を始めた鶏たちのお世話をする早朝。朝の涼しい風を浴びるとすっきり目が覚め、なんとか一日を過ごすことができました。鶏たちも心なしか朝の方が元氣そうでした。

そんな暑い夏でしたが、中山の棚田では5月の田植え体験で植えた苗が順調に成長し立派な稲穂がつきました。さらに今年は荒砥小学校5年生の皆さんも稲作体験授業で田植えをしていただき、こちらの稲も元気に成長しています。

いよいよ収穫の時期を迎える棚田から稲刈り体験の

ご案内です。9月28日（日）と10月4日（土）に白鷹町歴史民俗資料館とやさしい畑 i-make さんとの共催で「稲刈り鎌」を使った稲刈り体験を開催します。機械と違って時間も手間もかかってしまう作業ですが、手間暇かけて刈り取るからこそ、手にずっしりと伝わる稲の重みから大きな達成感を得られます。そして、体験後に自分で握ったおにぎりや汁物は、疲れた体に美味しさがじんわりと染み渡り、より稲刈りの達成感が深まります。

家族や友達と昔ながらの稲刈りを通して、ぜひ収穫の喜びを感じてみませんか？

皆さんのご参加お待ちしております！

以下の連絡先に氏名、人数、住所、連絡先をお伝えください。



©YAMANOEKUBOTOMATO
i-make1101@gmail.com
☎090-6789-3703

企画展「もうひとつの暮らしの^{ルート}回路」を開催中

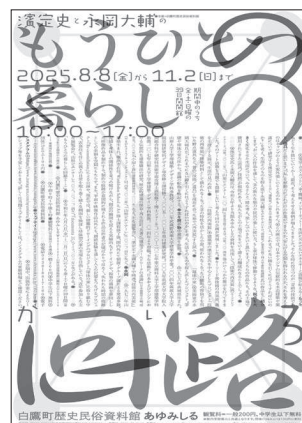
建築家の濱定史氏と美術家の永岡大輔氏の作品展示には、当館の民具も登場します。「白鷹の移動小屋」(背負子を主にした移動式の小屋)には、川辺で過ごす一日を民具で表現しました。



大人は魚籠、溪流用の釣り竿、魚箱でアユ釣りに、子どもは箱眼鏡、ヤス、たも網で雑魚とり。民具もぜひご覧ください。

【企画展】

期 間：11月2日（日）まで
観覧料：一般 200 円
中学生以下無料
団体 100 円



あゆみしる

白鷹町歴史民俗資料館

物 語 つむぐ みんなで

白鷹町大字十王
2558 番地 1
☎ 88-7160
開館日：金・土・日
時 間：9時～17時