

# 10 月食育だより

練馬区立早宮小学校  
栄養士 中 智子

日ごとに涼しくなり秋の訪れを感じます。朝夕と日中の気温の変化により体調をくずしやすい季節ですので、体調管理に気を付けましょう。

## 敬老給食会を開きました！

9月27日(金)、1年生の祖父母の皆様を対象に、敬老給食が開催しました。

大人の食べる量を用意する経験が少ない1年生の子供たちは、おじいちゃん、おばあちゃんの給食を用意しながら、『このくらいかな？』『足りるかな？』と頭をひねり、一生懸命配膳をしていました。



こうやるんだよ～

嬉しそうにおじいちゃんに牛乳瓶の蓋の取り方を教えてあげる子や、優しいおばあちゃんからおはしの使い方を教えてもらっている子の姿などが見られ、大変貴重な時間を過ごせていた様子でした。

## 給食レシピの紹介 ポークストロガノフ

「材料」(4～5人分) 家庭用にしました。 「作り方」

- 豚小間肉 200g
- にんにく ひとかけら
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々
- 赤ワイン 大さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 水 1と1/2カップ
- 玉ねぎ 中2個
- バター 15g
- 薄力粉 大さじ2
- マッシュルーム(スライス) 1缶(約70g)
- デミグラスソース 70g
- トマトピューレ 70g
- ケチャップ 100g
- 上白糖 大さじ1
- 中濃ソース 40g
- 白こしょう 少々
- 塩 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1弱
- グリルソース 30g
- 生クリーム 盛りつけ後、お好みで

にんにくをみじん切りにし、の材料で肉を漬け込んでおく。  
 熱した鍋にバターを入れ、スライスにした玉ねぎを炒める。  
 玉ねぎ全体にバターがまわったらの肉を加え、さらに炒める。  
 薄力粉を少しずつ加え、材料全体に均一になるよう混ぜる。  
 火を弱め、鶏がらスープの素と水を加える。  
 全体にとろみがついたらマッシュルームを加え、調味する。  
 最後にグリーンピースを加えて火を止める。盛りつけ時に生クリームを添えてできあがり。



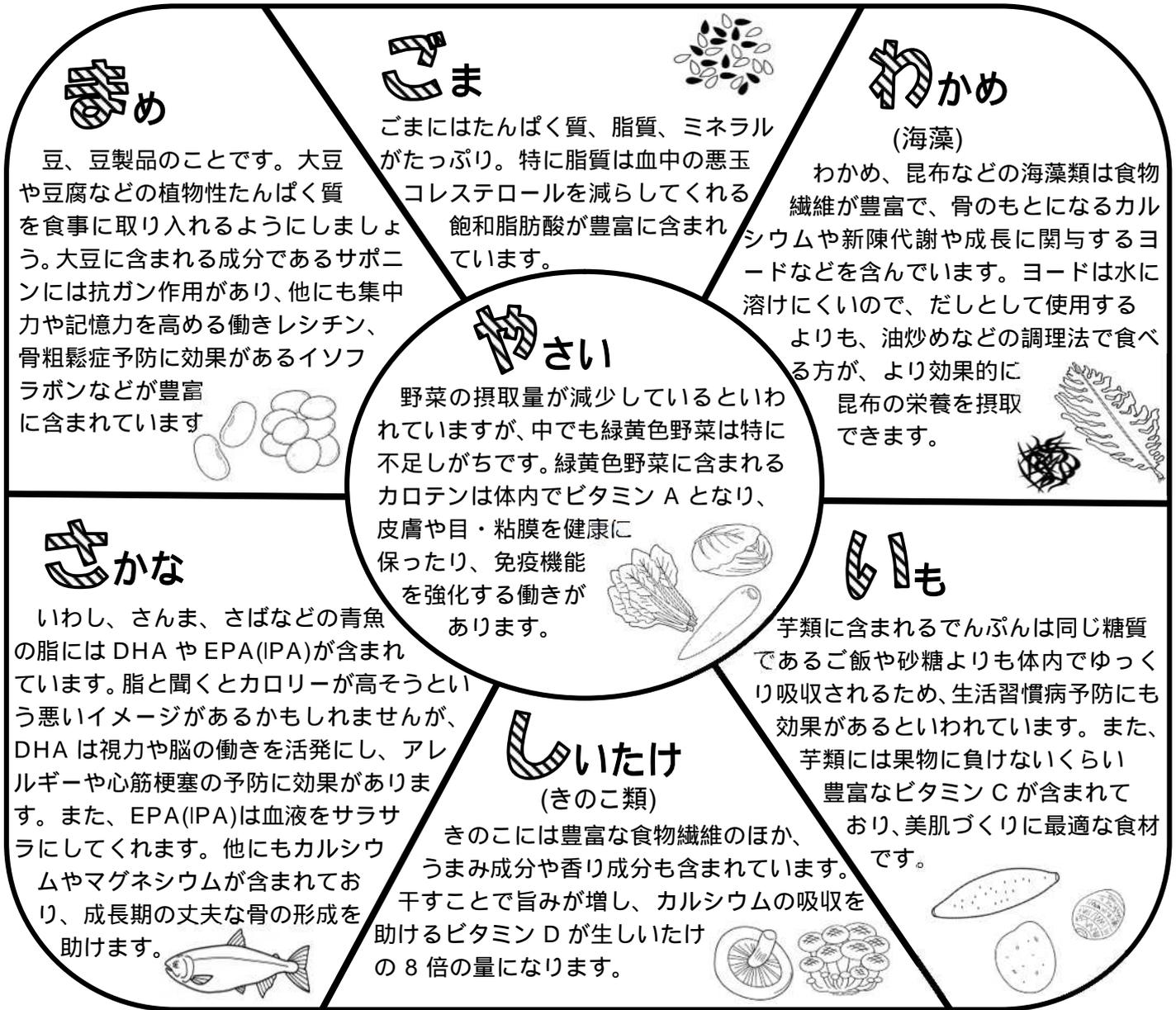
10月21日の給食で登場します！  
ご家庭でも是非、試してみてください！

学校給食では鶏骨を使用してだしをとっています。



# 『まごは(わ)やさしい』という言葉を知っていますか？

「まごは(わ)やさしい」という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。「まごは(わ)やさしい」とは、伝統的な和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をわかりやすく繋げた言葉です。



食の洋風化が進み、現代の日本人の食事はごはんよりパン、魚や豆より肉、野菜や芋は減少傾向にあります。体にやさしい伝統の和食を、この『まごは(わ)やさしい』という言葉を使い出しながら食べましょう。

## 旬の果物 柿のおはなし

柿には健康な肌を作るビタミン C がたっぷり。大根と一緒に食べることで消化が良くなるため、【大根と柿のなます】などがおすすめです。栄養価が高い果物ですが、体を冷やすタンニンとカリウムも多いので、冷え性の人は食べ過ぎに注意しましょう。

## 実りの秋に感謝しよう

