

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 26年9月2日発行
(家庭数配布)

9月23日の秋分の日をはさんで7日間が“秋の彼岸”です。彼岸に供える餛(あん)のついた餅を、ぼたもち又はおはぎと呼びますが、それぞれの漢字から、春のお彼岸に食べる餅を【牡丹餅(ぼたもち)】、秋のお彼岸に食べる餅を【御萩(おはぎ)】と呼んだとも言われています。

7月15日(火)第2回食育講座・給食試食会を開催しました!



栄養・カルシウム・咀嚼

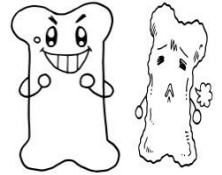
7月15日(火)早宮小学校家庭科室にて、公益財団法人 東京都学校給食会の方々を講師としてお迎えし、第2回保護者向け食育講座を開催しました。

講義では、(1)栄養バランスのとれた食事、(2)カルシウム摂取、(3)よく噛んで食べること、の大きく3点についてその大切さを詳しくお話いただきました。

(2)カルシウム摂取については、自己チェック表を用いて、自分が普段どのくらいカルシウムをとれているのかを調べました。参加した皆さんは自分の必要量と見

比べ、『全く足りていない!』と驚いていた様子でした。

食べたカルシウムが骨に蓄積されて強い骨を作ってくれるのは20歳程度までがピーク。その後はいくらたっぷりとっても、骨のカルシウムが血液に溶け出すのを防ぐだけで、骨には蓄積しにくいそうです。



骨にカルシウム貯金をするためには、小学生~中学生の時期にどんな食生活をしていたかが最も大事!カルシウムの吸収がとても良い牛乳をはじめ、小魚、大豆・大豆製品、ひじき、小松菜など、積極的にとるようにしましょう。

行事食を大切に

この日の給食は“土用の丑の日”献立でした。

昔から伝わる話のひとつに、【土用の丑の日】に“う”のつく食べ物を食べると夏バテしないという話があります。“ウナギ”や“梅干し”、“瓜”などです。

給食では、ウナギのかわりにサンマを蒲焼きにしました。サンマもウナギと同じように栄養満点な魚です。また、スープに入っている【冬瓜】は瓜の仲間、水分をたっぷり含むため、暑さにほてった身体を冷やしてくれる野菜です。

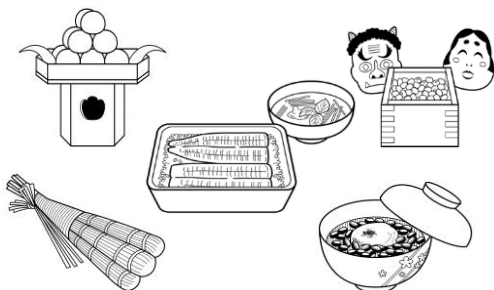
きゅうりのごま酢和え

7月15日の給食



蒲焼き丼

冬瓜と豚肉のスープ



昔から受け継がれる行事食・伝統食には、必ずその日にその食べ物を食べる意味があり、とても大切な習慣だと思います。学校給食では積極的に行事食を提供し、その食の由来を“給食のまめちしき”として子供たちに伝える取り組みをしています。

子供たちが次の世代へと大切な食文化を伝えていくために、是非ともご家庭でも行事食を食べたり、もしくは行事食の話をしたりして、その意味をお子さんたちと話してみてください。

旬を味わおう！

実りの秋

秋なすレシピ♪ ミートグラタン

【材料(4人分)】

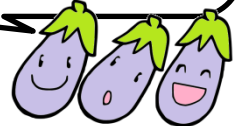
| | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 舟型の紙カップ | 4枚 |
| なす(輪切り) | 2本 |
| 豚ひき肉 | 100g |
| ※ 赤ワイン | 大さじ1 |
| にんにく | 小さじ1 |
| 塩こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1個 |
| トマトケチャップ | 大さじ1と1/2 |
| トマトピューレ | 大さじ1と1/2 |
| ウスターソース | 小さじ1 |
| オレガノ | 少々(入れすぎると 苦くなるため、 1ふり程度) |
| ピザ用チーズ | 100g |
| (チーズはとろけるスライスチーズ をちぎっても使用できます。) | |

【作り方】

- ① なすをたっぷりの油で揚げるように炒め、取り出しておく。
- ② オーブンを200度に予熱する。
- ③ なすを取り出したフライパンで、豚ひき肉、※の材料を炒める。玉ねぎを加えて炒め、少ししんなりしてきたら①のなす・調味料と合わせる。
- ④ 火を止め、鉄板に並べたカップに④を入れ、上にチーズをふりかける。
- ⑤ オーブンで200度約15分焼き、できあがり。



材料に火が通っているため、上のチーズが溶けて焦げ目がついたらできあがりです。少し手間ですが、なすを揚げるとよりおいしいいただけます。



給食では9月25日(木)に登場します♪



さつま芋レシピ♪ タッカルビ

【材料(4~5人分)】

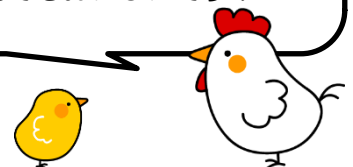
| | |
|---------------|----------|
| 鶏肉(角切り) | 200g |
| 酒 | 小さじ1 |
| 三温糖 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| ※ にんにく(すりおろし) | 小さじ1 |
| しょうが(すりおろし) | 小さじ1 |
| コチュジャン | 小さじ1 |
| にんにく(すりおろし) | 小さじ1 |
| しょうが(すりおろし) | 小さじ1 |
| 玉ねぎ(スライス) | 1個 |
| 人参(短冊) | 1/2個 |
| キャベツ(太め短冊) | 1/4個 |
| 長ネギ(斜め薄切り) | 1本 |
| さつま芋(角切り) | 1/2本 |
| ピーマン(角切り) | 2個 |
| 三温糖 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| コチュジャン | 大さじ1と1/2 |
| 塩こしょう | 少々 |
| 白いりごま | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |

【作り方】

- ① 鶏肉を※の調味料でつけ込み、炒めて取り出しておく。
- ② フライパンに油をひき、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒めた後、玉ねぎ、人参、さつまいもを加える。蓋をして、さつま芋の色が変わるまで弱火で加熱する。
- ③ キャベツ・長ネギ・ピーマンを加えて再び蓋をし、焦げない程度の中火でしばらく加熱する。
- ④ すべての材料に火が通ったら、①の肉を加え、調味料をする。
- ⑤ 最後にごまごま油で香りをつけて出来あがり。



“タッ”は鶏、“カルビ”は肋骨・その周りの肉という意味。【トック】という韓国の平たいモチを加えてもおいしいです！



給食では9月30日(火)に登場します♪

