

食育だよ 10月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 28年 10月 25日発行
(家庭数配布)

秋の気配が深まり、日暮れが驚くほど早くなってきたように感じます。【秋の日は釣瓶(つるべ)落とし】とは、井戸の水を汲む桶(釣瓶)が井戸に滑り落ちるかのように、秋の日は急速に日が暮れるという意味です。日中と夜の寒暖の差に負けないよう、栄養豊富な食事を心がけましょう。



当日の給食は秋の味覚、サマの生姜煮でした。

敬老給食を開催しました

9月23日金曜日、1年生の祖父母の方を対象に【敬老給食】を開催しました。

給食は“ごはん、サマの生姜煮、アーモンド和え、さつま芋のみそ汁”と、秋を満喫できるメニューでした。1年生の子供たちは、『おいしいちゃんはこのくらい食べるかな?』と、祖父母の方々を喜ばせるために一生懸命準備をしていました。世代の違う方とでも“食”を通じて話題を弾ませ、おもてなしの心を伝えることができたかと思えます。

ご参加いただいた皆様に心より御礼申し上げます。



10月は読書月間 本に出てくる料理が給食に登場しました!

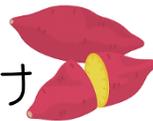
6月の読書月間にも実施したコラボ給食! 大人気におこたえて10月の読書月間でも実施しました♪食を通じて様々な書物に興味を持つ、良い機会になったかと思えます。



低 学年向け



中 学年向け



高 学年向け



ブックメニュー 18日(火)サマのポウポウ焼き
【めぐろのさんま】
作・絵: 川端 誠

秋が旬のサマが登場しました。ポウポウ焼きは給食で初登場でしたが、和風ハンバーグのような味わいで大人気でした♪



ブックメニュー 17日(月)スイートポテト
【ルルとララのスイートポテト】
作・絵 あんびるやすこ

大人気のスイートポテト。お話の紹介を聞きながら食べたことで、家でも作ってみる!と話してくれた児童もいました。



ブックメニュー 20日(木)シェパードパイ
【ハリーポッターと秘密の部屋】
原著: J.K.Rowling
翻訳: 松岡 佑子

こちらも給食で初登場! ひき肉とポテトが二層になる手間のかかる料理でしたが、皆さん美味しく食べてくれたようです♪

給食のレシピ紹介

9月の給食で登場した
おすすめレシピを2品、
ご紹介します♪



刻み昆布の炒め煮



《材料(5人分)》

ごま油	小さじ1	※	しょうゆ	大さじ1
豚小間肉	80g		三温糖	小さじ1と1/2
しょうが	1かけ		清酒	大さじ1
清酒	小さじ2		水	1/2カップ
にんじん	1/3本(50g)			
油揚げ	1枚			
刻み昆布(乾燥)	10g			



《作りかた》

- ① 刻み昆布を水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 人参をせん切り、油揚げを短冊切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、すりおろしたしょうがと酒につけこんだ豚小間肉を炒める。
- ④ 人参を加えしんなりするまで炒めたら、刻み昆布・調味料(※)を加える。
- ⑤ 人参がやわらかくなったら、油揚げを加えてひと煮立ちさせてできあがり。

※卵でとじてもおいしくいただけます♪お好みで刻み昆布を増やしてもよいかと思います。

ずんだもち



《材料(5個分)》

	白玉粉	50g
	水	50g
※	枝豆(さやをとった状態のもの)	50g
		※さやつきだと100~120g程度
	砂糖	大さじ3
	塩	ひとつまみ
	水	大さじ4と1/2

《作りかた》

9月15日(木)の中秋の名月で“お月見団子”のかわりとして提供しました。

【ずんだもち】と【おくずがけ】は宮城県の郷土料理です。宮城県ではお盆やお彼岸にこの2つの料理を一緒に食べることが多いそうです。

- ① 白玉粉をボールに入れ、少しずつ水を加えながら混ぜ合わせる。※水の分量は市販白玉粉の表記に従う。
- ② ①の生地を適度な大きさに分け、丸める。
- ③ 沸騰したお湯に②を入れて茹でる。
※投入後、鍋底にはりつかないようにかき混ぜる。
- ④ 団子が浮いてから2~3分茹で、氷水にとる。
- ⑤ 枝豆(さやをとった状態)のものと※を合わせてフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
※枝豆の粒の残し具合は好みで調整する。
- ⑥ ⑤を鍋に入れ、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑦ ④の団子に⑥のあんをかけてできあがり。