

給食だより 9月号

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。早寝早起きはもちろんのこと、3食の食事をしっかりとして生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。

お月見の話



月見は中秋の名月である十五夜と後の名月である十三夜に行われます。旧暦の8月15日と9月15日に当たる日で、今年の十五夜は9月21日です。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいも、十三夜には豆を供えていたことから十五夜を「芋名月」十三夜を「豆名月」とも言います。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めてみてはいかがでしょうか。

9月の献立から

9日★重陽の節句とは五節句（1月7日の人日・3月3日の桃の節句・5月5日の端午の節句・7月7日の七夕・9月9日の重陽の節句）の一つです。9という数字は中国では縁起の良い数字とされています。その9が重なる重陽の節句は菊の節句とも呼ばれ、菊の花を飾ったり秋の味覚である栗をいれた「栗ご飯」を食べたりします。

21日★十五夜にちなんで月見だんごです。あまじょっぱい、みたらしだれをかけます。

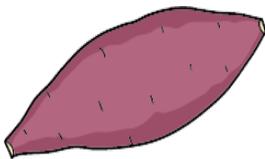
29日★今年度最初のセレクト給食はカップケーキです。プレーンとココアの2種類から、好きなほうを選んでください。今年度は紙のアンケートではなく、タブレットを使ってアンケートを取る予定です。

※9月の献立表は7月に配布済みです

秋の味覚を楽しみましょう

季節の食べ物 秋

さつまいも



じっくり時間をかけて加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

季節の食べ物 秋

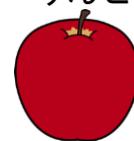
ぶどう



ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長です。皮まで食べると、抗酸化作用のあるポリフェノールもとれます。

季節の食べ物 秋

りんご



秋が深まってくるとおいしくなります。リンゴ酸やクエン酸で疲れを回復するのを助け、食物せんいでおなかの調子を整えてくれる果物です。

作ってみよう！みたらし団子

今月は十五夜に合わせて提供予定の月見だんご（みたらし団子）のレシピをご紹介します。和菓子は脂質が少なく、手作りだと甘さも調節ができます。団子は腹持ちもよく、おやつにぴったりです。今回はみたらしだれのご紹介ですが、あんこやきなこ、黒みつ、フルーツなどを添えるなどアレンジは無限大！ぜひおうちでお試してください。

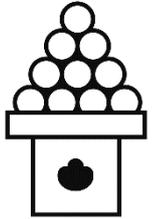
<つきみだんご 4人分>

*材料

- ・白玉粉 45g (大さじ5)
- ・上新粉(米粉) 45g (大さじ5)
- ・砂糖 3g (小さじ1)
- ・ぬるま湯 100cc (1/2カップ)

【みたらしだれ】

- ・砂糖 9g (大さじ1)
- ・しょうゆ 16g (大さじ1)
- ・みりん 6g (小さじ1)
- ・水 10cc (小さじ2)
- ・片栗粉 3g (小さじ1)
- ・水 3g (小さじ約1/2)



*作り方

- ①白玉粉は大きな粒をつぶしておく
- ②白玉粉・上新粉・砂糖を混ぜ、ぬるま湯を加えて耳たぶくらいにかたさになるまでこねる。
★水は最初から全部入れるのではなく、少し残してかたさをみながら加えてください。
- ③ラップをかけて20分ほどねかせる。
- ④16~20個くらいに丸め、ふっとうしたお湯でゆでる。
★しずんでいた団子が浮いてきて、1~2分したらOK!
- ⑤ゆであがった団子は冷たい水に入れる。
- ⑥みたらしだれの片栗粉と水を混ぜて「水溶き片栗粉」を用意する。
- ⑦砂糖から水までを合わせて、弱火で火にかける。
- ⑧ふつつつとしてきたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑨水けをきった団子に、たれをかける。



☆上新粉がなければ、白玉粉だけでも作ることができます。上新粉が入ることで、歯切れのよい団子になります。白玉粉だけだと、伸びのよいもちりした団子になります。

☆水の代わりに豆腐で作ることもできます。食感は歯切れがよい仕上がります。おやつで手軽に植物性たんぱく質を取ることができます。かたさをみながら豆腐の量を調整してください。

<9月生乳産地予定のお知らせ>

9月の給食で使用する牛乳の予定産地は以下のとおりです。

東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道