

# 9月給食だより

練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
栄養士 西野 亜矢子

いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休みは学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝、早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調を整えましょう。せつかくの長いお休みなので、食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにもぜひ挑戦してみましょう。

## 9月の献立より



### ●9日(金)：重陽の節句「菊花蒸し」「菊入りすまし汁」

9日は五節句のひとつである重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれ、菊の香りに移した菊酒を飲んで、無病息災や長寿を願います。給食では、細長く切ったしゅうまいの皮で肉団子を包んで菊の花に見立てた「菊花蒸し」と、菊の花びらが入ったすまし汁を作ります。

### ●12日(月)：十五夜の献立「里芋ご飯」「月見団子」

十五夜には季節の野菜や果物、お月見団子などをお供えし、美しい月を見ながら農作物の収穫を感謝します。今年の十五夜は10日ですが、この日は十五夜にちなんで里芋が入った里芋ご飯、お月見団子を作ります。

### ●16日(金)：長野県の郷土料理

「山賊焼き」は鶏肉をにんにくと生姜のタレに漬け込んで、片栗粉と小麦粉の衣をつけて油で揚げます。長野県の特産物の野沢菜漬けを使った「野沢菜炒め」、酒かすが入った「かす汁」の献立です。

## 7月の主な食材の産地

- ・米…青森県産まっしぐら
- ・大麦…国産
- ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- ・人参…青森
- ・パセリ…千葉
- ・鶏肉…青森
- ・玉ねぎ…兵庫
- ・きゅうり…練馬区、群馬
- ・豚肉…青森
- ・じゃがいも…長崎
- ・トマト…栃木
- ・秋鮭…北海道
- ・生姜…高知
- ・小松菜…埼玉
- ・アジ…ニュージーランド
- ・にんにく…青森
- ・ごぼう…青森
- ・ピーマン…茨城
- ・キャベツ…練馬区、群馬
- ・ピーマン…茨城
- ・ほうれん草…群馬
- ・長ネギ…栃木
- ・セロリ…静岡
- ・大根…千葉
- ・もやし…栃木
- ・しめじ…長野
- ・なす…栃木
- ・えのき…長野
- ・とうもろこし…練馬区
- ・プラム…山形

## 1学期の人気メニュー

1学期は69回の給食がありました。主菜の中で残食が少なかったベスト3は「キャベツバーグ」、「ゼリーフライ」、「鮭の西京焼き」でした。お肉の料理だけでなく、魚料理も人気がありました。2学期も引き続き、美味しく安全な給食を作っていきますので、楽しみにしてください。今回はゼリーフライの作り方をご紹介します。夏休み中、親子で料理にチャレンジしてみたいかたがでしょうか。

### ゼリーフライ

<材料 4人分>

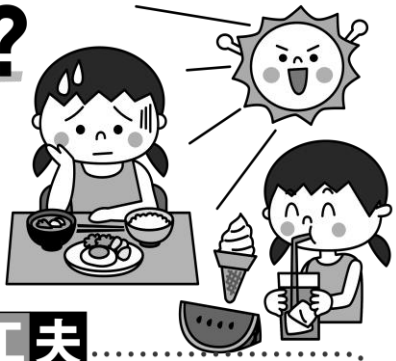
- ・じゃがいも 中1個(140g)
- ・おから 60g
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・長ネギ 1/3本
- ・塩、こしょう 少々
- ・パン粉 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ2と1/2
- ・炒め油、揚げ油、ウスターソース 適量

<作り方>

- ①じゃがいもは適当な大きさにカットし、柔らかくゆでてつぶす。
- ②油でみじん切りにした野菜を炒め、塩、こしょうで味をつける
- ③①、②、おから、小麦粉、パン粉をよく混ぜて小判型に形を整える。
- ④揚げ油できつね色になるまで揚げる。ソースをお好みでかける。

## 食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



## 食欲を増す工夫

### 食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



#### 香辛料

トウガラシ

こしょう カレー粉

#### 香味野菜

青じそ しょうが

にんにく みょうが ねぎ

#### 酸味のある食べ物

酢 梅干し

お酢 レモン

### 食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切で、赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増進効果が期待できます。



### 楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

