練馬区立旭町小学校 校 長 清水 栄養十 西野 **亜矢子**

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋とはいえ、残暑厳 しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっか りとるように心がけましょう。また、夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまっ た人は、まず早起きをして朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。朝ご飯 を食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動することができます。

9月の献立より



● 9日(月): 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 を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。

●17日(火):十五夜の献立「里芋ご飯」「月見団子」

今年の十五夜は17日です。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。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。

●19日(木):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…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- · 人参…青森、北海道、千葉
- ・玉ねぎ…兵庫
- ・じゃがいも…千葉、茨城
- 牛姜…高知
- ・にんにく…青森
- ・キャベツ…群馬
- 長ネギ…茨城
- •大根…北海道、青森
- ・しめじ…長野
- えのき…長野
- ・ズッキーニ… 立川市

- ・里芋…宮崎
- ・きゅうり…岩手
- ・セロリ…長野
- 小松菜…東京都
- ・パヤリ…茨城
- ・ピーマン…町田市
- ・かぼちゃ…栃木
- ・れんこん…茨城
- ・もやし…栃木
- ・なす…町田市、八王子市
- ・とうもろこし…練馬区

- ・とうがん…静岡
- ・メロン…宮崎
- ・小玉すいか…神奈川
- ・鶏肉…岩手
- ・豚肉…茨城
- ・ししゃも…ノルウェー
- ホキ…ニュージーランド
- ・ちりめんじゃこ
 - …兵庫、瀬戸内
- ・あなご…ペルー

7月の人気メニュー

2日のピーマンふりかけの作り方 をご紹介します。ピーマンは独特の 香りと苦味がおいしい野菜ですが、 苦手という人もいるかもしれません。 下処理や切り方、味付けを工夫する ことで、苦手な人でもおいしく食べ られます。

ピーマンは1年を通して販売され ていますが、旬は6月~9月ごろで す。栄養価も高い野菜なので、色々 な料理で楽しみましょう。

ピーマンふりかけ

<材料 4人分>

- ピーマン…2~3個
- ・ちりめんじゃこ…10 a
- ・しょうゆ…小さじ1 ・砂糖…小さじ1
- ・ごま油…小さじ2 ・ごま…小さじ1
- ・糸削り…適量

<作り方>

- ①ピーマンは繊維を断ち切るように細切りにして、 サッとゆでる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①、じゃこを炒める。 ③ピーマンがしんなりとしてきたら、調味料で味付 けをする。
- ④仕上げにごまと糸削りを加える。



-リングストック」で無理のない備蓄を

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や 食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買 い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



1人1日3リットル× 3日分以上必要。



- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられる もの。



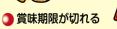
- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、 ウェットティッシュ、 使い捨て容器など。
- 力セットコンロ・





- 家族の人数や好み、 栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。





前に消費する。



