

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

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す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。

●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
- 里芋…宮崎
- とうがん…静岡
- 玉ねぎ…兵庫
- きゅうり…岩手
- メロン…宮崎
- じゃがいも…千葉、茨城
- セロリ…長野
- 小玉すいか…神奈川
- 生姜…高知
- 小松菜…東京都
- 鶏肉…岩手
- にんにく…青森
- パセリ…茨城
- 豚肉…茨城
- キャベツ…群馬
- ピーマン…町田市
- ししゃも…ノルウェー
- 長ネギ…茨城
- かぼちゃ…栃木
- ホキ…ニュージーランド
- 大根…北海道、青森
- れんこん…茨城
- ちりめんじゃこ…兵庫、瀬戸内
- しめじ…長野
- もやし…栃木
- あなご…ペルー
- えのき…長野
- なす…町田市、八王子市
- とうもろこし…練馬区

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…10g
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…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。

★「ローリングストック」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、使ったら買いつく「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。

ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



食料品

- 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。



その他

- 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。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買いつく。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

