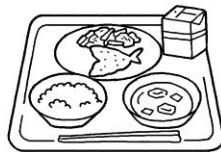


給食だより



練馬区立大泉小学校

夏休みが終わって、学校では日に焼けた子供たちの笑顔が輝いています。さて、長い夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？ 今月は、規則正しい生活習慣の大切さについて取り上げます。



見直そう！夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？



朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良をおこしやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとみましょう。

早起き、早寝をしていますか？



わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

9月のこんだてより

☆冷やしラーメン(9月2日)

冷やしラーメンは山形県で生まれたご当地グルメです。お客さんの「夏に冷たいそばがあるんだから、ラーメンも冷たくして食べたい」という声からお蕎麦屋さん考えたメニューです。大泉小では昆布とかつお節でとっただし汁を冷やして和風のラーメンを作りました。まだまだ暑い9月最初の給食。涼しく食べて体も心も良いスタートにしましょう。

☆ルーローハン(9月8日)

ルーローハンは台湾を代表するグルメのひとつです。豚肉を香味野菜と香辛料と甘辛く煮たものをホカホカのご飯にかけて食べます。エスニックな味でご飯がススムメニューです。

☆ルーローハン☆

4人分

- 生姜 …… 1かけ
- にんにく …… 1かけ
- 豚バラ肉 …… 150g
- たまねぎ …… 1個
- にんじん …… 1/4本
- ゆでたけのこ …… 60g
- ゆでうずら卵 …… 10個
- 鶏ガラスープ …… 150cc
- 酒 …… 小さじ1
- 三温糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 小さじ1
- オスターソース …… 小さじ1
- こしょう …… 少々
- *五香粉 …… 少々
- チンゲン菜 …… 1株
- 片栗粉 …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1

☆ほかほかご飯は適量用意する！

★作り方

- ①にんにく、生姜はみじん切りする。
 - ②豚バラ肉は1cm幅に切ります。
 - ③たまねぎはスライスする。
 - ④にんじんとたけのこは短冊切りします。
 - ⑤チンゲン菜は5cm幅に切ります。
 - ※給食では鶏ガラを3時間ほど煮込んでガラスープをとりませんが、ご家庭なら市販の鶏ガラスープの素を分量の水で溶いて使うと良いでしょう。
 - ⑥フライパンに油大さじ1を入れます。ここに①のにんにく、生姜を入れます。弱火にかけて香りがでるまでゆっくり炒めます。
 - ⑦⑥に②の肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒めます。
 - ⑧⑦に固い野菜から順に入れて炒めていきます。
 - ⑨野菜に火が通ったら、うずら卵とガラスープを入れます。
 - ⑩調味料を入れてアクをすくいながら煮込みます。
 - ⑪チンゲン菜を入れて、水溶き片栗粉でトロミをつけます。ごま油を最後に入れます。
- *五香粉はなくても大丈夫です！！

☆重陽の節句(9月9日)



桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の1つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)をのみ、長寿を祝います。菊の節句にちなんで細く切ったしゅうまいの皮をまぶして菊花しゅうまいを作ります。

☆小中連携給食(9月25日)

大泉小・大泉東小・大泉第六小・大泉中の四校で同じ給食を味わいます。9月25日は大泉小の給食を4校で実施します。この日は2026年の十五夜なので夜空に浮かぶ満月をイメージした【お月見ゼリー】を作ります。この日の夜は家族で満月を愛でながら十五夜の行事を満喫できるといいですね。

★鹿児島県の郷土料理(9月29日)

奄美の鶏飯は、奄美の料理の中で最も豪華なものの1つです。もともとは薩摩藩の役人をもてなすために考えた料理です。島の人々が役人の気持ちを少しでも和らげようと祈りつつ料理をしたそうです。さつま芋もちや鹿児島特産のさつま芋を蒸してつぶしてから、白玉粉と砂糖を混ぜて丸くして、オーブンでこんがり焼きます。モチモチのデザートです。

9月の食材料の産地情報

- ・【きたくりん】の特別栽培米:北海道上川郡の舟山農産から
- ・なす、たまねぎ、生きくらげ:練馬区JAあおば大泉から
- ・生姜、小松菜、冬瓜、ピーマン、チンゲン菜、きゅうり、
:東京都八王子市または町田市から
- ・まいたけ:東京都檜原村から
- ・さつまいも:茨城県から
- ・すいか:山形県または秋田県から
- ・シャインマスカット:山梨から、・高尾:山形から
- ・なし(豊水または秋月):福島から

