



令和5年8月29日
調布市立若葉小学校
校長 内藤 みゆき
栄養士 野口 悠紀子

長いと思っていた夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。
まだまだ暑い日が続くので、食生活・生活リズムをととのえ、体調管理に努めましょう。

★8・9月の給食目標

食品のはたらきを知ろう

食品は、それぞれ含まれる栄養素の特徴から、「赤の仲間」「黄の仲間」「緑の仲間」に分けられます。これは、小学校の5年生家庭科で学ぶ内容ですが、低学年から親しんでもらうためにも、献立表の材料欄は「赤」「黄」「緑」の三つの食品群に分けて書いてあります。

・赤の仲間 … 血や肉など、体を作るもとになる

たんぱく質や、カルシウムなどのミネラルなど、体を作るもとになる栄養素が多く入っている食品が赤の仲間です。肉や魚、大豆製品、乳製品、海藻などが含まれます。

・黄の仲間 … 熱や力のもとになる

糖質や脂質など、熱や力のもとになる栄養素が多く入っている食品が、黄の仲間です。米、パン、麺などの主食や、芋類、油などが含まれます。

・緑の仲間 … 体の調子を整える

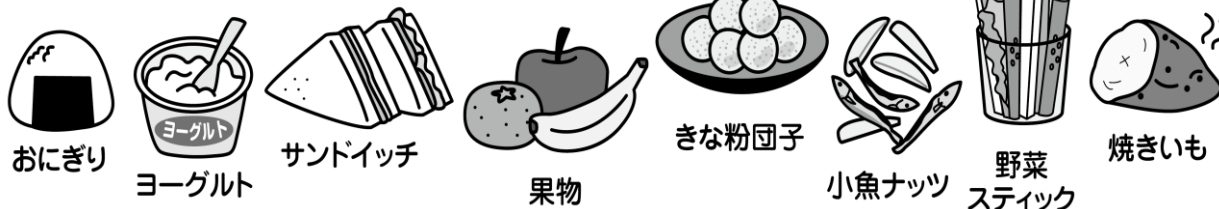
ビタミンなど、体の調子を整える栄養素が多く入っている食品が、緑の仲間です。野菜や果物、きのこなどが含まれます。



主食（黄の仲間）・主菜（赤の仲間）・副菜（緑の仲間）をそろえると、自然と、三つの食品群がそろいます。給食では、それに加え、毎日の牛乳と、たまに果物を取り入れ、栄養のバランスを整えています。

また、胃が小さい子供にとっては、おやつの時間もとても大切です。成長期に必要なエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養素が摂れるおやつがおすすめです。

おすすめのおやつ



今月の地場野菜

じゃがいも（9月8日まで） 里芋

★9月5日（火）は給食費の引き落とし日です。口座残高の確認をお願いいたします★

★献立紹介

8月31日（木）、9月14日（木）、9月20日（水） 四中生作成献立

7月に、第四中学校の2年生が9名、職場体験にやってきました。3グループに分かれ、それぞれ1グループにつき1日分の献立作成をしてもらいました。「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ、季節感など工夫して作りました。栄養士がバランスを考え、汁物やデザートを追加している日もあります。中学生のお兄さんお姉さんが考えた給食を、お楽しみに。

9月8日（金） 重陽（ちょうよう）の節句

9月9日は重陽の節句です。桃の節句や端午の節句のような五節句のひとつで、この日に菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝う風習があります。給食では、菊の花をゆで野菜と和える「菊花和え」を作ります。



9月11日（月） ガバオライス タイの料理

ナンプラーという、魚を使って作るしょうゆのような調味料が味の決め手です。

9月19日（火） 沖縄県の郷土料理

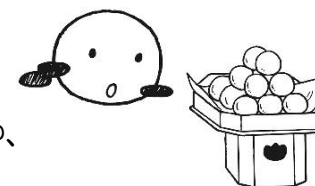
ししじゅうしいは、しし（豚肉）を使ったじゅうしい（ませごはん）です。かまぼこや刻み昆布も入ります。ふーチャンプルは、麩を使った炒め物です。キャベツやニラなどの野菜もたくさん入ります。イナムドゥチは、イナ（いのしし）ムドゥチ（もどき）という意味で、いのししのかわりに豚肉を使ったみそ汁です。こんにゃくやシイタケなどが入った具たくさん汁です。

9月25日（月） モロッコの料理

モロッコという国の料理を作ります。モロッカンサラダにはオリーブの油漬けが入ります。ハリラスープは、細かく切って炒めた野菜にトマトやレンズ豆を入れて煮込みます。日本でいうみそ汁のような、家庭的な料理だそうです。

9月29日（金） 十五夜

9月29日はお月見です。月見団子や、芋をおそなえすることから、「芋名月」とも呼ばれます。給食では、里芋を使った「いもっこ汁」や、きな粉と黒みつをかけた「お月見だんご」を作ります。



＜給食レシピ紹介＞ 9月13日（水） 4人分 やきとり丼

材料		鶏もも肉	180g	炒め油	2g	しょうゆ	8g
米	260g	しょうゆ	18g	にんじん	40g	酒	4g
麦	12g	みりん	10g	玉ねぎ	160g	砂糖	4g
		ざらめ	8g	ねぎ	40g	ピーマン	20g
作り方						片栗粉	2g

作り方

- ① 米は麦を混ぜて炊いておく。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、しょうゆ・みりん・ざらめで下味を付けておく。
- ③ にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、ねぎは小口切り、ピーマンは千切りにしておく。
- ④ オーブンで鶏肉を15分ほど焼き、焼き色を付ける。
- ⑤ フライパンに炒め油を熱し、にんじん、玉ねぎ、ねぎを炒める。
- ⑥ 野菜をいためたフライパンに、焼いた鶏肉を加え、調味料とピーマンを加えて混ぜる。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 炊きあがった麦ごはんには具を乗せて完成。

鶏肉には下味が付いているので、少し焦げやすくなっています。おいしそうな焼き色を付けることがポイントです。オーブンではなく、オーブントースターで焼くこともできます。時間は目安なので、様子を見ながら焼いてください。