



令和2年8月28日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊桂子
栄養士 野口悠紀子

まだまだ暑い日が続きますので、感染症予防だけでなく熱中症にも気を付けていきたいところですね。
そのためにも、栄養バランスの良い食事をとり、日ごろから体の調子を整えておきましょう。
給食室では引き続き安全でおいしく、栄養バランスの整った給食を作るよう、頑張っています。

★9月の献立紹介

・2日(水) 冷汁(ひやじる)、筑前煮

宮崎県の郷土料理です。焼いてほくしたアジをごはんと混ぜ、その上から冷たい汁をかけて食べます。暑い宮崎にピッタリ！ということから宮崎県では広く食べられているそうです。
この日のおかずは同じく九州地方の郷土料理の筑前煮です。

・9日(水) 菊花寿司(きっかずし)、えび団子汁

この日は、重陽の節句です。別名、菊の節句とも言います。今ではあまりなじみのない節句ですが、長寿や健康、繁栄を祝う日です。
菊の花を散らした「菊花寿司」と、縁起の良いえびを使ってえび団子汁を作ります。

・10日(木) ガパオライス、ヤンニョムチキン

この日は給食でアジア旅行！
ガパオライスはタイ料理、ヤンニョムチキンは韓国料理です。
「ガパオ」とは、バジルという意味。鶏肉や玉ねぎを、バジルと一緒に炒めて作ります。
ヤンニョムチキンは、小麦粉と米粉をつけて唐揚げにした鶏肉を、ケチャップ、水あめ、コチュジャンなどの調味料に絡ませて作ります。甘辛い味つけがポイントです。

・14日(月) さんまごはん

片栗粉をつけて油で揚げたさんまを、あまじょっぱいタレとともにごはんと一緒に作ります。

・28日(月) きこのソテー

調布市の姉妹都市、長野県木島平村のしめじとえのきたけを使って作ります。

・30日(水) もみじごはん

せん切りにした人参を、ごま油で炒めて、しょうゆで味付けをしたものをごはんに混ぜて作ります。



今月の地場野菜

じゃがいも

★給食費について

9月7日(月)に給食費の引き落としがありますので、口座の残高の確認をお願いいたします。

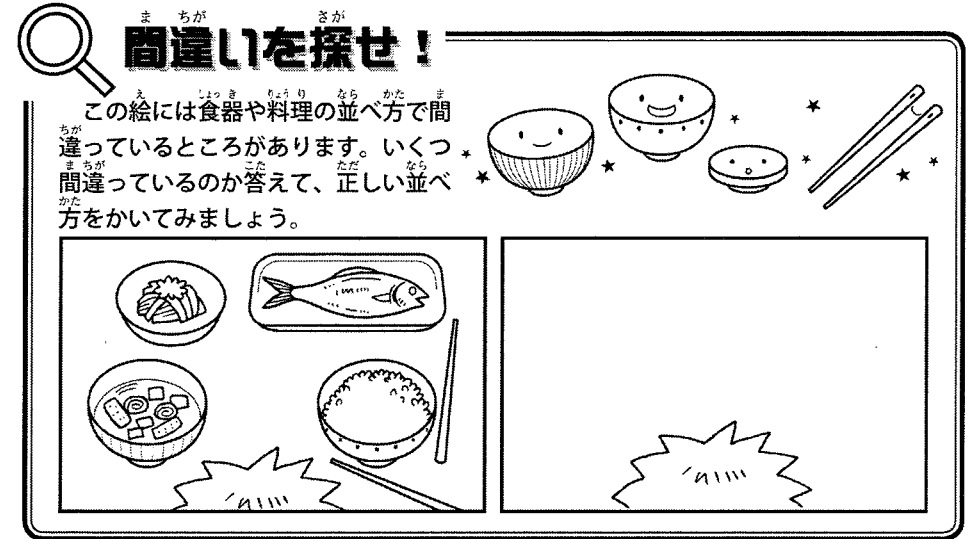
★知っていますか？正しい並べ方

給食時間中に教室を回っていると、ごはんの入っているお茶碗が右にあたり、おかずのお皿が手前にあたりと、さまざまな置き方をしているのを見かけます。

和食では、ごはんは左、汁物は右、おかずは奥、というルールがあります。

給食当番さんがトレイに置くときは違う場所になるかもしれませんが、自分の机に戻ってきて、「いただきます」までの間に正しい位置に自分で直せると良いですね。

ご家庭でも、お子さんが食器を運んだり、食卓をととのえるなどのお手伝いをする中で、自然に食事のマナーやルールを身に付けさせていただければと思います。



※左：①はしの置き方 ②茶碗とおかずの位置 ③箸の向き

<給食レシピ紹介> いりどり 9月18日(金) 4人分

| 材料 | | | | | |
|--------|------|----------|-----|----------|-----|
| 炒め油 | 適量 | たけのこ(水煮) | 60g | 砂糖 | 8g |
| 鶏モモ肉こま | 40g | こんにゃく | 60g | しょうゆ | 16g |
| ごぼう | 60g | 生揚げ | 80g | 酒 | 8g |
| 人参 | 40g | 干し椎茸 | 4g | みりん | 8g |
| 里芋 | 120g | | | 出汁 | 80g |
| | | | | (椎茸の戻し汁) | |

- ①ごぼうは乱切り、人参・たけのこは8mm程の厚いちょう切り、里芋は半月またはいちょう切り、こんにゃく・生揚げは色紙切り、戻しておいた干し椎茸は細く切る。
- ②深めのフライパンに油を熱し、鶏肉、ごぼう、人参…と硬いものから順に炒める。
- ③具材をすべて入れたら、調味料をすべて入れ、蓋をして10分ほど煮る。
- ④具が柔らかくなり、味が染みたら完成。