

給食だより 8・9月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

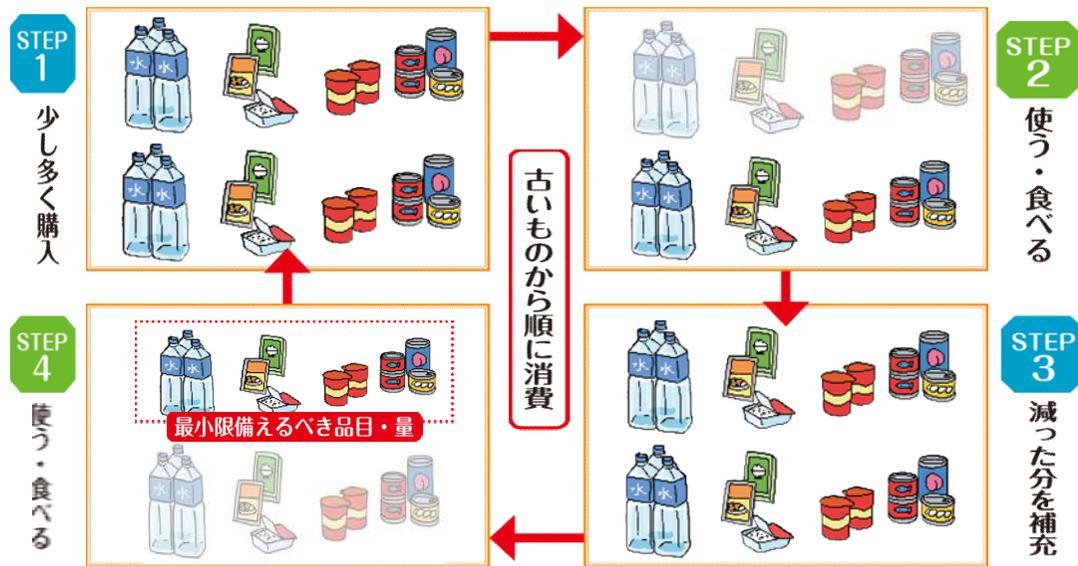
夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。まだ、夏休みモードからの切り替えがうまくできていない人は、ぜひとも「早起き」を心がけ、生活リズムを整えましょう。春分の日と秋分の日を中心として、前後3日間を合わせた7日間を「お彼岸」といいます。今年の秋分の日は9月23日です。「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように、少しずつ秋らしさを感じられるようになるでしょう。給食でも、夏が旬の食材を使った献立から、秋らしい食材を使った献立へと変化していきます。食べながら、季節の移り変わりを感じてみましょう。

災害時に備えて～ローリングストック法のすすめ～



9月1日は『防災の日』です。1923年の9月1日、関東地方に発生した関東大震災で多数の犠牲者が出ました。また、9月1日付近は、例年台風の襲来が多いとされる時期です。このため、国民が地震、津波、台風、高潮などの災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備しようと制定されたのが『防災の日』です。

災害について、ご家庭での備えは万全でしょうか？最近では、家庭での備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方が提唱されています。とくに食料品は、期限が切れる前に無駄なく回転したいですね。



お役立ち 備蓄食品一口メモ



水
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1kgあたり50mLとして計算すると、成人(50kg)で1日2.5Lとなります。



チーズ・かまぼこ
チーズはたんぱく質、ビタミンA、B群、鉄、カルシウムが豊富。かまぼこも良質なたんぱく源となります。いずれも加熱せずに食べられます。



菓子
個別包装がおすすめです。米菓子は栄養豊富です。ひと口ようかんはお年寄りにも好まれ、気軽に食べられます。乾燥させた野菜や果物のチップスも役立ちます。

8・9月の献立より

魚のはなし

さけ(鮭)



秋になると、産卵のためにふるさとの川に帰ってきます。秋鮭は、脂がひかえめでさっぱりとしています。

さば(鯖)



青い背中をした魚です。秋から冬にかけて、脂がのっておいしくなります。

秋刀魚

秋から冬にかけておいしい魚です。刀のように細くて長いです。



かんじ 漢字クイズ

魚へんの漢字は、色々あります。下の漢字は何と読むのかな？おうちの人といっしょに考えてみましょう。(答えは右下にあります。)

鯛	鱒	鮠
鯖	鱈	鰯
鮪	鮭	鮭

8・9月の献立より 作ってみませんか？ ～韓国風肉じゃが～

いつもの肉じゃがをアレンジして、韓国風にしてみませんか？キムチやニラを使い、ごま油とコチュジャンを隠し味にしています。少しピリ辛で、食欲がわきそうな献立ですね。

【材料-5人分-】

- 豚もも肉・・・130g
- にんじん・・・100g
- たまねぎ・・・150g
- じゃがいも・・・400g
- 糸こんにゃく・・・130g
- キムチ・・・60g
- にら・・・15g

- ごま油・・・適量
- 水・・・約1カップ
- 清酒・・・10g
- 砂糖・・・8g
- みりん・・・5g
- しょうゆ・・・30g
- コチュジャン・・・5g

【作り方】

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎは、皮をむいて切る。
- ②にらは、2～3cm位に切る。
- ③糸こんにゃくは、下ゆでをする。
- ④鍋にごま油をひき、豚肉を炒める。
- ⑤にんじん、玉ねぎを加え、軽く炒め、水と砂糖の半量を加えて煮る。
- ⑥ある程度火が通ったら、残りの調味料とキムチを加え、弱火で煮込む。
- ⑦ニラを入れ、軽く混ぜて出来上がり！

漢字クイズの答え
たいおひらき(鯛) さつまいも(鱈) さつまいも(鰯)
さけ(鮭) さば(鯖) さば(鮪)

漢字クイズの答え