

# 給食だより

2018年度9月号

## 新学期が始まります



夏休みが終わって、新学期が始まります。いろいろなでき事があったことでしょう。また子どもたちから、たくさんお話を聞かせてもらえるのを、楽しみにしています。もし生活が不規則になっているのなら、毎日の朝食を欠かさないことから、規則正しい生活リズムを取り戻すように努めましょう。



## ☆今月のおススメ食材☆

毎月おススメの食材を紹介していきます。

今月は『 冬瓜 』です！

- ・旬 7月～10月
- ・多い栄養素

カリウム、ビタミンC

\*\*\*\*\*

今月のおススメ食材は「冬瓜」です。「冬瓜」は「冬」の漢字が使われているので冬が旬だと思いがちですが、実は夏の野菜です！切らずに置いておけば冬まで貯蔵できることから「冬瓜」という名前がつけました。

「冬瓜」には「カリウム」が多く含まれているので、高血圧予防と利尿作用が期待できます。また水分を多く含んだ食材なので、カロリーも低くとてもヘルシーな食材です。夏の食材なので体を冷やす効果があります。なので冬ではなく、今の時期に食べてほしい食材です。

\*\*\*\*\*

## お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

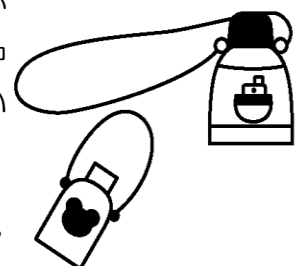
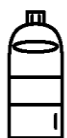
今年は9月24日（月）が十五夜です。

給食では一足早く9月21日がお月見給食です。



## お茶を多めに持たせてあげてください

朝晩を通してずいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がる可能性があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や、熱中症になる危険性があります。「涼しくなってきたし…」とお茶の量を加減されてはいないでしょうか？もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。





# 給食室おすすめレシピ

9月7日(金) 提供予定☆

## \* 冬瓜のそぼろあんかけ

〈材料〉 4人分(大人2人・子供2人)

A { 冬瓜…180g  
だし汁…60ml  
薄口しょうゆ…小さじ 1/2  
みりん…2/3  
酒…2/3  
鶏ひき肉…45g

B { 薄口しょうゆ…小さじ1強  
みりん…小さじ1と1/2  
酒…小さじ1強  
食塩…少々  
だし汁…20ml  
片栗粉…小さじ2

〈作り方〉

1. 冬瓜は種をとり、厚めに皮を剥いて一口大に切る。
2. 1の冬瓜をAの調味料で煮る。
3. 鶏ひき肉は炒める。
4. 鶏ひき肉にBの調味料を加え、片栗粉でとろみをつける。
5. 冬瓜の上にそぼろ餡をかけて、出来上がりです♪



## 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

9月20日(木) 提供予定☆

〈作り方〉

1. キャベツは太目の千切り、人参・胡瓜は千切りにする。
2. キャベツ、人参は程よい固さに茹でる、水で冷やし、冷えたら、水気を切る。
3. 茹でたキャベツ、人参ときゅうりを調味料で和え、冷蔵庫で冷やしておく。
4. フライパンに炒め物より多い目の油を熱してギョーザの皮を揚げる。カリカリになったらキッチンペーパーに取り油を切る。
5. 揚げた餃子の皮をビニール袋に入れ、ばりばりに割る。
6. 食べる直前に、割った餃子の皮をサラダの上からかけて、出来上がりです。

## \* ばりばりサラダ

〈材料〉 4人分(大人2人・子供2人)

キャベツ…200g (4枚分ぐらい)  
人参…50g (1/3本ぐらい)  
きゅうり…50g (1/2本ぐらい)  
薄口しょうゆ…小さじ1  
レモン果汁…2g  
食塩…2g (小さじ1/2弱)  
ごま油…小さじ1  
餃子の皮…4枚  
揚げ油…適量

餃子の皮をばりばりに割る作業は、ぜひお子様にお手伝いしてもらってくださいね♪

