

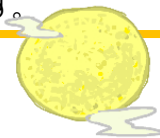
# 給食だより 9月

令和6年8月29日  
新座市立東北小学校  
栄養士 堀 絵美子

9月3日（火）は給食費の引き落とし日です。

夏休みが終わって2学期が始まりましたが、まだまだ厳しい暑さが続いています。  
長い休みのあとは、朝なかなか起きられなかったり、日中にだるさを感じてしまったり、夜になかなか寝付けなかったりすることがあります。毎日よく食べ、よく動き、よく寝ること、またしっかり日の光を浴びることで、生活リズムを整えることができます。  
引き続き水分補給を忘れずに、元気に2学期を過ごしてほしいと思います。

## 9月17日は「十五夜」です



「十五夜」は「中秋の名月」とも呼ばれ、昔の暦で8月15日にあたるこの日の月は、1年で最も美しいといわれています。里芋やさつまいも、枝豆、栗などの季節の野菜や果物をお供えして、無事に作物が実ることを願い、秋の収穫への感謝をしていました。

この里芋は、稲作がはじまる前の日本で主食にされていたこともあった作物です。十五夜の時期に収穫されることや、皮をむいた丸く白い見た目が月に見立てられること、子孫繁栄の縁起物であったことから、よくお供えされていました。

現在では、里芋の代わりに月見団子をお供えすることが多くなり、稲穂に見立てたすすきといっしょに十五夜でよくお供えされています。

昨年の猛暑の影響でお米の収穫が少なかった一方で、小麦に比べて値段の上昇がゆるやかだったことや、観光に来た方が増えたことなどからお米の消費が増え、不足している状況が続いています。十五夜でお月見をしながら、無事にお米ができるようお願いしてみても良いかもしれませんね。

十五夜献立（9月17日）

「きんぴらごはん・里芋入りかき玉汁・月見団子・牛乳」



## 9月1日は「防災の日」です

災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。災害は、いつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

食料は非常食だけではなく、乾物や缶詰、レトルト食品などの常温で保存が効くものを備蓄します。それらを普段の食事で消費しながら買い足していく、**ローリングストック法**がおすすめです。

水の備蓄量は、一人当たり最低三日分の約9L（飲料水＋調理用水）が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて、食への選択肢が広がりますね。

### ローリングストック法

日常生活の延長で備蓄することができます。食べながら備えるため、賞味期限が長くないレトルト食品でも、非常食として扱えます。その際、非常食にいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときに不安を和らげてくれる効果も期待できます。

## 学校給食のレシピ

### 【キムタクごはん（長野県の給食より）】

〔材料〕（4人分）

- ・ごはん・・・700g程度
- ・ごま油・・・5g（小1強）
- ・長ネギ・・・40g（小口切り）
- ・豚肉・・・130g（薄切り、一口サイズ）
- ・白菜キムチ・・・100g（食べやすい大きさに切る）
- ・たくあん・・・80g（食べやすい大きさに切る）
- ・薄口しょうゆ・・・5g（小1弱）

〔作り方〕

- ①フライパンにごま油をひき、長ネギ、豚肉を加えて炒める。
- ②キムチ、たくあん、薄口しょうゆを加えて炒め、味をととのえる。
- ③出来上がった具をごはんに加え混ぜ、盛り付ける。

※給食では豚バラ肉を使用していますが、他の部位やベーコンなどでも作ることができます。ベーコンの場合、薄口しょうゆの量は様子を見ていってください。

### 【水ようかん】

〔材料〕（10個分）

- ・粉寒天・・・4g
- ・水・・・300g
- ・砂糖・・・70g
- ・小豆あん・・・150g（こしあん、つぶあんお好みで）
- ・片栗粉・・・7g
- ・水・・・70g

・カップ・・・10個分

〔作り方〕

- ①鍋に寒天、水を加えて中火にかけ、ふつふつと沸いてきたら弱火にして1～2分ほど加熱し、よく煮溶かす。
- ②寒天が溶けたら砂糖を加える。
- ③小豆あんを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④あんが溶けたら水溶き片栗粉を加え、少しとろみをつけて火からおろす。
- ⑤氷水いりのボウルに鍋をつけて粗熱をとる。
- ⑥カップに流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。

※あんこが分離しないように、片栗粉でうすくとろみをつけています。

### 旬の食材

