



給食だより 平成28年9月号

小山市立絹学校給食共同調理場

なが なつ やす お がっ き はじ 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、つつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。



昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見といえば、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えしますが、地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせ里いものような形にしたお団子、静岡の一部では、平らにして真ん中にくぼみを付けた「ヘソモチ」をお供えするそうです。

2016年の十五夜は9月15日、十三夜は10月13日です

9月1日 防災の日

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は、1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。日ごろから、飲料水をはじめ、缶詰やレトルト食品、日持ちのする米、乾麺などを多めにストックしておく、非常時に役立ちます。



飲料水は1人分1日3ℓあると安心です。ストレスをやわらげられる効果のある「おやつ」も備えておきましょう。

☆梁小の農園で育てたじゃがいもを7/14の給食メニュー「ポークビーンズ」に使用しました。梁小の児童とボランティアのみなさん、ありがとうございました。



7/4梁小農園でじゃがいもほりをしました。



りっぱなじゃがいもがたくさんとれました。



7/14ポークビーンズに使用しました。

「ポークビーンズ」レシピ(4人分)

☆材料☆ 炒め油・・・適量・豚こま肉・・・100g・じゃがいも・・・中2こ・にんじん・・・60g・玉ねぎ・・・200g・水・・・250ml・大豆の水煮・・・150g

調味料(砂糖・・・3g(小さじ1)・塩・・・少々・トマトピューレ・・・大さじ2・ケチャップ・・・大さじ4(70g)

☆作り方☆

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎは角切りにする。
- ②油で豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ③水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④大豆水煮を加える。
- ⑤調味料を加え、さらに煮込む。

【9月の郷土料理 じゃじゃめん(岩手県)】

9月9日のメニュー、岩手県の郷土料理「じゃじゃめん」の紹介です。

☆岩手県【県庁所在地:盛岡市】☆

盛岡市では、わんこそば、冷麺と並んで有名な「盛岡三大麺」の1つです。中国北部の家庭料理「ジャージアミン」をもとに、戦争後の盛岡市で日本人の味覚に合うようにアレンジし、「盛岡じゃじゃめん」が生まれました。盛岡では、めんほうどんやそうめんを使い、特製の肉みそときゅうり、ねぎをかけていただきます。

☆「じゃじゃめん」の作り方☆

材料(4人分) ※肉みそをゆでたうどんにかけて食べましょう。

・冷凍うどん・・・4袋(ゆでて水で冷たくしても、熱いままでOK)

※肉みそ・サラダ油(炒め用) 小さじ1 ・にんにく(みじん切り) 2かけ・根生姜(みじん切り) 5g

・豚挽き肉 200g ・たけのこ水煮(千切り) 80g ・ねぎ(みじん切り) 40g・水80cc

・八丁味噌20g(大さじ3強) ・豆板醤(小さじ1)・さとう8g(大さじ1)・しょうゆ12g(小さじ2)

・酒15g(大さじ1)・片栗粉15g ・ごま油4g(小さじ1)

- ①油でにんにく、根生姜、豚挽き肉をよく炒める。
- ②たけのこを炒め、水を加え、少し煮る。
- ③ねぎ、八丁みそ、豆板醤、さとう、しょうゆ、酒を加え、味をととのえる
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加え、肉みそのできあがり。



【わんこきょうだい】

