

9月給食だより

令和5年9月1日発行
佐倉市立印南小学校

子ども達にはあっという間、保護者の皆さんには長かった？夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。保護者の皆さん、毎日の食事づくりお疲れ様でした。献立に迷ったとき、朝ベジレシピを参考にさせていただきましたでしょうか？今月も簡単に作れるレシピを掲載しています。ぜひ取り入れてみてください。

さて、子ども達が夏休みの生活リズムから、学校のある生活リズムに戻すためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。残暑もまだまだ続く予報が出ています。熱中症対策もしっかりと行いながら、元気に登校できるようにしましょう。

給食も4日(月)から始まります。今月は佐倉市の大島梨園さんの梨(豊水)や、大佐倉で農家をしている、たに農園さんのかぼちゃ、空豆や枝豆でお世話になっている、さくらM'sファーム小川さんのピーマンや茄子など、農家の方から直接購入した食材も多く使用します。しかしながら、台風や猛暑の影響で野菜の価格が上昇しています。野菜以外にも、物価の高騰が懸念されています。予定献立表で給食の献立をお知らせしていますが、急遽、献立や食材の変更をする場合がありますので、ご理解ご協力をお願いします。



朝ベジしよう!

佐倉市学校栄養士会

「朝ベジ」・・・朝ごはんにベジタブル!

今までの朝ごはんに野菜を取り入れてみませんか?

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。

給食レシピで朝ベジ♪

無限ピーマン

<材料4人分>

ピーマン(せん切り)	5個	
ツナ油漬(油ごと使用)	1缶	
A	中華スープの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	白こしょう	少々
かつお節	1袋	
白いりごま	小さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	

*赤や黄色のパプリカを入れるといろどりがよくなります。

夏野菜のピーマンが無限に食べられるレシピです。



<作り方>

- ①耐熱ボールや深めの皿にピーマン・ツナ・Aの調味料を入れる。
- ②混ぜたら軽くラップをして、レンジで加熱する。(600Wで2分程度)
- ③熱いうちにかつお節、白いりごま、ごま油を混ぜる。

<ピーマンの苦みが苦手な場合>

- ・横向きにせん切りにする
 - ・砂糖小さじ1/2を入れる
- *他の野菜(なすやにんじん等)でもおいしく作れます。



7月の献立から

4年生 枝豆のもぎとり



5日(水)
 麦ご飯・鯖の竜田揚げ
 大和芋入り鶏団子汁
 枝豆・牛乳

3年生 とうもろこしの皮むき



13日(木)
 麦ご飯・大豆と鶏肉の甘辛煮
 切干大根のごまマヨ和え
 とうもろこし・牛乳

七夕献立



7日(金)
 麦ご飯・ピーマンの肉詰め
 ひじきのマリネ・すまし汁
 セタぶどうゼリー・牛乳

朝ベジレシピ



10日(月)
 スパゲティミートソース
 ホッケフライ
 パンプキンポタージュ
 牛乳

三重県の郷土料理



18日(火)
 トンテキ丼・盆汁
 お麩ラスク・牛乳

9月の献立は・・・

8日(金)重陽の節句献立

9月9日(土)は重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれ、食用の菊を使ったお浸しや和え物などを食べます。給食では、菊の花を使った磯和えを取り入れました。

29日(金)十五夜献立

十五夜は「いも名月」や「中秋の名月」とも呼ばれます。すすきを飾り、だんごや里芋栗など秋の実りをお供えして、収穫を祝う行事です。給食では、旬の里芋を使った煮物と十五夜のゼリーを取り入れました。

日本各地の郷土料理を知ろう「愛媛県」

愛媛県は、瀬戸内海と宇和海に面していて、漁業が盛んです。マダイの養殖は全国1位で、郷土料理にも使われます。暖かい気候を生かし、みかんやいよかん、ポンカンなど、様々な種類の柑橘が一年を通して作られ、生産量は全国トップクラスです。

15日(金)の給食では、郷土料理の「センザンキ(骨付き鶏肉の唐揚げ)」と「いもたき」を取り入れました。「いもたき」はお月見の頃、河原で行われる「いもたき」が秋の風物詩となっています。もともとは、秋の伝統行事でふるまわれる鍋料理に、農家の皆さんが地元名産の里芋を持ち寄ったことが始まりといわれています。

デザートは冷凍みかんも愛媛県産のみかんです。