

# 9月 きゅうしよくだより

令和4年度

中川区教育振興会 栄養研究部



名古屋市立万場小学校

9月の目標

## きまりを守って食べましょう

まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さで体調をくずしてしまった人はいませんか。早寝・早起きを心掛け、栄養のバランスのとれた食事をとり、毎日元気に過ごしましょう。

### 今月の献立から

★ 姉妹友好都市の日(シドニー市).....16日(金)

プレーンロールパン・牛乳・ビーフソテー・ボイルドポテト・マカロニスープ・パインアップル

★ 新献立 かみかみ黒だいず...29日(木)

かりかりに炒った黒豆が、一人分ずつ袋に入っています。丹波(兵庫県丹波地方)でとれた黒豆を使っています。丹波の黒豆は、粒が大きいのが特徴です。普通の大豆の約3倍の大きさがあります。

★ ふるさと献立 ~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~

9日(金) えびフライ...名古屋で親しまれている食べ物です。

★ 「みんなで食べる! なごや産」の日

7日(水)...ごはんは、港区・中川区でとれた米を使用します。

ゆばのコンソメスープには、中川区でとれたみつばを使用します。

14日(水)...ごはんは、港区・中川区でとれた米を使用します。

ビーンズスープには、中川区でとれた水耕ねぎを使用します。



<材料>(一人分)

牛肉(薄切り肉)	30g
高野豆腐(細切り)	5g
糸こんにゃく	20g
にんじん	15g
たまねぎ	40g
ねぎ	15g
エリンギ	5g
サラダ油	1g
砂糖	2g
しょうゆ	7g
みりん	2g
(水)	5~10g

### 今月の献立紹介

すき焼きどん...28日(水)

すき焼きは、肉や他の食材を浅い鉄鍋で焼いたり煮たりして調理する日本の料理です。給食では、甘辛く煮た具をごはんにかけて食べます。

- 糸こんにゃくは4 cm くらいに切りゆでる。
- にんじん・たまねぎは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
- エリンギは斜めうす切りにする。
- 油を熱し、牛肉・にんじん・たまねぎ・糸こんにゃく・エリンギの順にいため、水・砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮る。
- やわらかくなりはじめたら高野豆腐・ねぎを入れ煮る。
- ごはん⑤をかけて食べる。

こんげつ こんだて にく さかな し  
**今月の献立のめあて:肉や魚について知ろう**

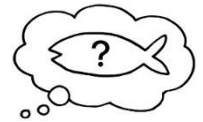
昔、日本では肉を日常的に食べる習慣がなく、魚を食べる人がほとんどでした。しかし、近頃は、魚よりも肉の消費量が増えてきているそうです。魚は調理に手間がかかるとか、骨をよけなければならないので、食べるのが面倒などの理由があるようです。



肉も魚もたんぱく質が多く、体をつくるものになる食べ物ですが、それ以外にも私たちが健康に過ごすために必要な栄養素が入っています。特に魚には、DHA（頭のはたらきをよくする）やEPA（血液の流れをよくする）などの、魚でしかとれない優れた成分もあるので、もっと積極的に食べてほしい食品です。



し さかな なまえ かたち  
**知っていますか？魚の名前や形？**



買い物に行くと、おいしそうな魚が売っています。しかし、昔と違い、きれいに切って売っていることが多くなりました。そのため、どのような魚を食べているのか、名前や形を知らない人が増えているそうです。給食に登場する主な魚を紹介します。日にちの書いてある魚は、今月の給食に登場します。自分がよく食べる魚について調べてみるといいですね。



※ ( ) の中は使われている主な献立です。

<p>7日(水) さわら (魚の甘酢あん)</p>	<p>12日(月) さごし (魚の煮つけ)</p>	<p>22日(木) あじ (魚のフリッター)</p>
<p>たら (たらのおかか揚げ)</p>	<p>さけ (石狩汁)</p>	<p>27日(火) まぐろ (まぐろのケチャップソース)</p>
<p>さば (さばのみそ煮)</p>	<p>いわし (揚げいわしのかおりづけ)</p>	<p>わかさぎ (わかさぎのから揚げ)</p>