

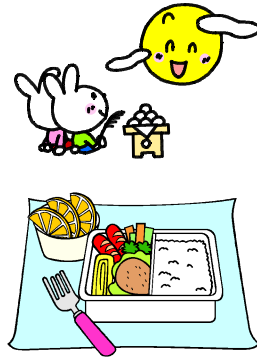
しょくいく インフォメーション

9月号
令和元年9月3日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

本日より待ちに待った2学期の給食が開始です。給食室では、暑い中全校635食の給食作りが始まりました。

秋は、「食欲の秋」といわれますが、献立を考える側は「味覚の秋」です。魚や果物が美味しい季節です。また、9月は敬老の日・十五夜・お彼岸があり、伝統的な食文化に触れる機会も多くなります。給食でも、13日（金）にお月見給食を予定しています。

27日（金）は、運動会の予備日ですが運動会が延期ではない場合は、「にこにこ弁当」の日です。低学年は野菜を洗ったり、中学年はお弁当箱に詰めたり、高学年はおかずを作ったりして、お弁当作りに関わってみるよい機会にしましょう。



『日本の食生活の知恵を知ろう!』

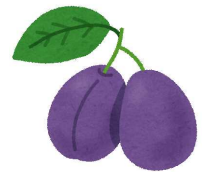
日本は、世界一の長寿国です。四方を海に囲まれ、春・夏・秋・冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。特にごはんを中心に、魚介類・野菜・海そうをよく食べる日本料理は、そのヘルシーさで世界から注目されています。

『まごはやさしい』で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう!』

| | | | |
|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| <p>ま まめ（豆類）</p> | <p>ご ごま（種実類）</p> | <p>わ（は） わかめ（海そう類）</p> | |
| <p>や やさい（野菜類）</p> | <p>さ さかな（魚類） （小魚）</p> | <p>し しいたけ（きのこ類）</p> | <p>い いも（いも類）</p> |

『まごはやさしい』には、大豆たんぱくや食物繊維や脳や血液によいDHA・EPAが含まれています。これらの食材を使うとバランスのよい料理ができます。

『プルーン』



プルーンの原因は、紀元前のカスピ海沿岸コーカサス地方です。現在、アメリカ合衆国のカリフォルニア州で約70%を生産しています。日本では長野県、北海道、青森県などで作られています。これは、長雨によって皮が裂けやすくなってしまふので、雨が少ない地方のほうが栽培しやすいからだそうです。

7月中旬から産地をかえながら10月中旬まで収穫されます。最も多く出回る旬の時期は8月中旬から9月です。表面に白く粉をふく種類が多く、これはブルームと呼ばれる果物そのものから作られる保護剤のようなものです。表皮を守る役割があり、食べても害はありません。鮮度が落ちてきたり、手でいろいろ触ったりすると、この粉が落ちてしまふって表皮がさらされている状態になってしまいます。選ぶときは、粉が一面にきれいに残っているものを選ぶとよいでしょう。ソルビトールという消化されにくい成分も含まれているため、便秘解消も期待できます。

生のプルーンは、旬の時期だけ食べることができ、熟したものは桃のような味がします。皮は巨峰より薄く、ポリフェノールなどの栄養がたくさん含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめです。ドライプルーンは、乾燥することで保存性・抗酸化力が高まり、100gあたりの鉄分量も多くなります。ねっとりとした甘みの強い濃厚な味がします。

今月30日（月）の給食には、今が旬の生のプルーンが登場します。

今月の献立紹介

10日（火）『沖縄そば』

| 材料 | 5人分（g） | 作り方 |
|-----------|--------|--|
| 地粉うどん | 4玉 | ①かつお節で出汁をとる。 ②油で豚肉・にんじん・キャベツ・もやし・たまねぎを炒める。 ③①と豚骨スープを加える。 ④酒・塩・こしょう・薄口しょうゆで味を整える。 ⑤最後に、細かくした酢漬けのしょうがとこねぎを散らす。 |
| 豚肉 | 75 | |
| にんじん | 50 | |
| キャベツ | 75 | |
| もやし | 50 | |
| たまねぎ | 50 | |
| かまぼこ | 25 | |
| 油 | 2.5 | |
| 酒 | 5 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 薄口しょうゆ | 50 | |
| かつお節（だし用） | 15 | |
| 豚骨スープ（冷凍） | 60 | |
| 水 | 600 | |
| 酢漬けしょうが | 5 | |
| こねぎ | 8 | |



8月誕生給食は、9月9日（月）です。9月の誕生給食は、9月30日（月）です。