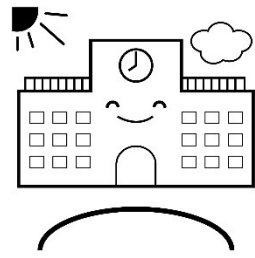


いただきます!

令和3年9月 前川東小学校 食育部



2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。また、夏休みの間は生活リズムも崩れがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活リズムを取り戻し、充実した学校生活を送りましょう。

2学期の給食は、9月2日(木)から始まります。引き続き、箸やナプキン、マスクなど忘れ物のないようお願いします。

～ 9月の献立を紹介します ～

<7日 沖縄そば・グルクンの立田揚げ>

沖縄そばは、豚骨とかつお節で出汁をとって作る沖縄県の郷土料理です。給食では、かつお節の出汁に豚骨スープを合わせます。沖縄料理を食べて、暑さに負けないパワーをつけましょう。



<15日 ごはん・厚焼きたまご・ひじきの五目煮・だご汁>

だご汁は、大分県や熊本県の郷土料理です。肉や野菜が入った具沢山の汁に、小麦粉に水を加えてこね、ちぎって伸ばした団子(だご)を加えて作ります。味や具材は地域や家庭によって異なり、様々なバリエーションがあるそうです。給食では白玉もちを使い、しょうゆ味のすまし汁仕立てで作ります。

<16日 花束ピラフ・こまったさんのカラシチュー・バナナ>

今月のものがたり給食は「こまったさんのシチュー(寺村輝夫・作)」です。チューリップの花束を注文した不思議な男の子に教わったオクラ入りのトマトシチューと、こまったさんが営む花屋をイメージしたカラフルなピラフです。シリーズで出版されているので、完読を目指して読んでみてくださいね。

<21日 カレーなんばん・ししゃものサクサク揚げ・お月見ゼリー>

ししゃものサクサク揚げは、ベーキングパウダー入りの衣がポイントです。フリッターのような、ふわふわサクサクの衣で、ししゃもがおいしく食べられます。行事食のお月見ゼリーもお楽しみに!



<27日 とりごぼうピラフ・ニョッキの豆乳クリームスープ・プルーン>

生のプルーンは、この時期だけのおいしさです。酸味は控えめ、みずみずしい甘さが特徴です。ドライプルーンとは全く異なる味わいに、びっくりすること間違いなしです。皮ごと食べてみてください。

※川口市ではホームページで、給食の概要・献立表・主な食材の産地・食材の放射性物質測定検査の結果などについて、お知らせしています。また、本校のホームページで、給食の写真を掲載しています。是非ご覧ください。

作ってみよう! ★ ユーリンチー ★



～材料(4人分)～

鶏もも肉	300g
にんにく	1片
しょうが	1片
清酒	小さじ1
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
ながねぎ	中1/3本
A 砂糖	小さじ5
しょうゆ	小さじ5
酢	大さじ1
ごま油	少々
ラー油	2～3滴

～作り方～

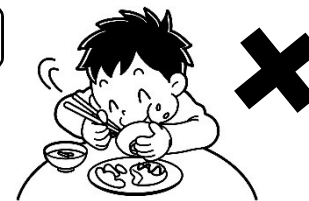
1. にんにく・しょうが・ねぎはみじん切りにする。
2. 鶏肉は一口大に切り、にんにく・しょうが・清酒を加えて揉み込む。しばらく置いて下味をつけ、片栗粉をまぶして、170～180℃の油で揚げる。
3. 小鍋に、A・ねぎを入れ、煮立てる(耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱してもよい)。ごま油・ラー油を加え、よく混ぜる。
4. 3に2を加え、さっと和える。

※にんにく・しょうがは、チューブのすりおろしタイプで代用できます。
※このタレは、鶏肉以外の食材にもよく合います。揚げた魚や生野菜、冷奴などにも合うので、試してみてください。

★ マナーを守って、楽しい食事に ★

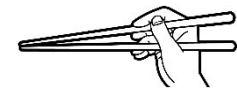
マナーというと堅苦しく聞こえますが、大切なのは食事を共にする人を不快にさせないことです。自分も相手も楽しい食事の時間を過ごせるように、食事のマナーを守れるといいですね。

正しい姿勢で



肘をつかず、背筋を伸ばします。背中を丸めていると、消化も悪くなってしまいます。箸を持たない方の手は、茶碗を持つか、食器に添えましょう。

箸使いにも注意



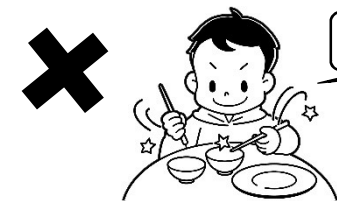
箸を正しく持つと、食べ物をこぼしたり落としたりせず、きれいに食べることができます。刺し箸、迷い箸などをしないよう、箸使いのマナーも見直しましょう。

食事の時間を大切に



遊びながら、本を読みながらなどの「ながら食べ」はやめ、食事に集中して、味わいましょう。

落ち着いた雰囲気



食事中に立ち歩かず、落ち着いて食べましょう。また、食べ終わったあとの食器も、丁寧に扱きましょう。

～給食委員会の活動～

残り物調べを続けるうちに、残菜が意外と多いことに気付いたようです。人気だと思っていた料理でも残ってしまうことに驚いていました。もっと食べてもらえるように、どんなアプローチをしたらよいか考えています。