

# 食育だより



鴻巣市立鴻巣中央小学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続いています。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## お月見を楽しんでみませんか？



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまです。



### 簡単お月見メニュー



#### みたらし団子

9月17日(火)に給食に出ます。

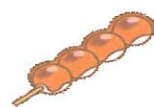
【材料：4人分】

白玉団子	160g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2と1/2
水	大さじ3
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

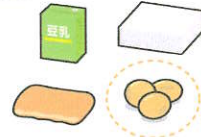
#### 〈作り方〉

- ①白玉粉と水を混ぜ、よくこねて白玉団子を作る。
- ②しょうゆ、砂糖、水を加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③沸騰した湯に白玉団子を入れ、混ぜながらゆでる。
- ④白玉団子が浮かんできたら湯を切りながら、みたらしのたれの中に入れ、混ぜてお皿に盛りつける。

※給食で人気メニューです。



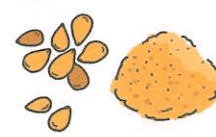
#### ま め



#### 豆腐・大豆など

たんぱく質・ビタミン  
食物繊維が豊富です。  
まめで元気に過ごすためには欠かせないものです。

#### こ ま



#### ごま

たんぱく質・食物繊維  
カルシウム・ミネラル  
などが豊富です。  
小さな粒に秘められた大きな力があります。

#### は わかめ



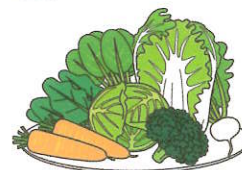
#### ワカメ・昆布・ひじきなどの海藻類

たんぱく質・ミネラル  
・食物繊維が豊富で、  
海藻は、海の贈り物です。



9月16日(月)は、敬老の日です。日本は、長寿国といわれています。その長寿を支えているのが伝統的な日本食です。日本食に使われている食べ物のよさを知りましょう。

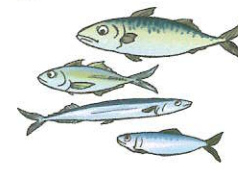
#### や さい



#### 野菜

ビタミン・ミネラルが  
豊富です。  
健康づくりには欠かせません。

#### さ かな



#### 魚

カルシウム・たんぱく  
質が豊富です。  
魚のあぶらは、血液がサラサラになります。

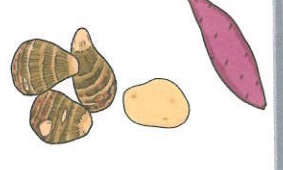
#### し いたけ



#### 椎茸などキノコ類

ビタミン・食物繊維が  
豊富です。うま味の宝  
庫です。野菜や海藻と  
良く合います

#### い も



#### じゃがいも・里芋などの芋類

炭水化物・ビタミン  
C・食物繊維が豊富  
です。



### おうちで スクールランチ!



【材料：4人分】

米	200g
もち米	60g
さつまいも	100g
にんじん	60g
油揚げ	2枚
炒め油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
白ごま	小さじ1/2
水	280ml

#### 秋の味覚 さつまいもごはん

#### 〈作り方〉

- ①さつまいもは2cm角切り、またはいちょう切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんじん、油揚げの順に加えて炒める。
- ③しんなりしたらさつまいもを加えて、砂糖、酒、しょうゆを入れて煮る。具と煮汁を分けておく。
- ④米に水、具の煮汁、塩を加えて炊く。
- ⑤具、ごまをのせて蒸らす。

