

# 給食だより

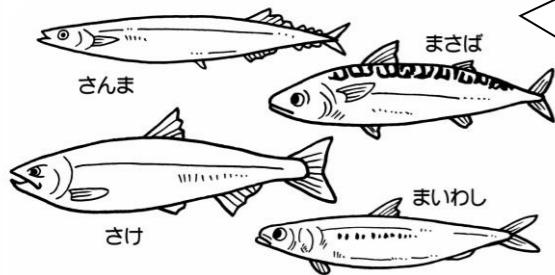
令和3年9月1日(水)  
葛飾区立小松南小学校  
校長 杉田 綾美  
栄養士 石山友梨子  
宗 美恵子

## 9月号

1ヶ月超の夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、まもなく季節は秋になります。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋...といろいろありますが、元気に毎日を過ごすためには、なんと言ってもバランスのよい食事が大切です。

秋は、山の幸も海の幸もおいしい季節です。今月号では、秋においしい魚介を紹介します。

### 秋においしい魚介



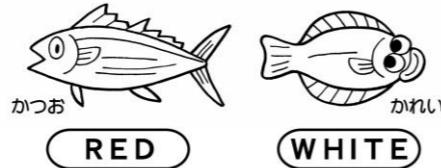
### 体によい魚を食べよう!

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。旬の魚は栄養価が高く、脂がのってとても美味しいです。是非、旬の魚を味わってみましょう!

### 何が違うの?

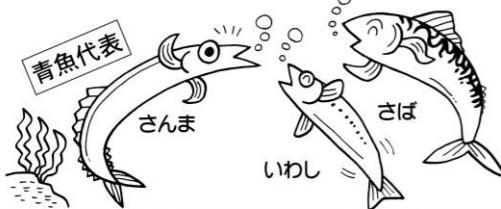
### 赤身魚・白身魚

赤身魚の赤色筋は、持続性があるので長時間泳ぎ続けるかつおやまぐろなどの回遊魚に多く、白身よりたんぱく質や鉄、ビタミンAなどが豊富です。白身魚の白色筋は、瞬発力があるかれいなどの底生魚に多く赤身より水分量が豊富で、すり身製品の加工などに向いています。



### DHA・IPA が豊富 青魚を食べよう!

一般に青魚と呼ばれる魚には、脂肪が多く含まれています。中でも、DHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸/EPAともいう)が注目されています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。



### ☆先月の主な給食使用食材の産地☆

- |     |    |       |    |
|-----|----|-------|----|
| ・牛乳 | 千葉 | ・にんじん | 青森 |
| ・米  | 秋田 | ・たまねぎ | 兵庫 |
| ・卵  | 栃木 | ・キャベツ | 群馬 |
| ・鶏肉 | 岩手 | ・きゅうり | 福島 |
| ・豚肉 | 茨城 | ・ピーマン | 岩手 |
| ・鰯  | 長崎 | ・いんげん | 福島 |

- |         |     |
|---------|-----|
| ・ズッキーニ  | 長野  |
| ・とうもろこし | 千葉  |
| ・トマト    | 青森  |
| ・なす     | 群馬  |
| ・メロン    | 山形  |
| ・小玉すいか  | 神奈川 |

### ☆9月の給食から☆

#### 9(木) 重陽の節句献立

中国では、奇数は縁起の良い‘陽の日’とされ、3月3日、7月7日など奇数が重なる日を幸多き日と考えました。中でも、9が重なる9月9日を‘重陽’と呼び、【菊の節句】として祝われています。この日の給食には、菊の花びらを入れた菊花あえと、菊の形のかまぼこが入ったすまし汁を出します。

#### 10(金) 栃木県郷土料理

6年生の日光移動教室目前! 山菜やかんぴょう、いもフライなど、栃木県の名物を紹介します。

#### 21(火) 十五夜献立

十五夜は、秋の収穫を喜び感謝する祭りです。秋が旬のきのこやさといもなどをたくさん使った給食を味わいます。デザートは、十五夜の満月をイメージしたゼリーです。

#### 24(金) 彼岸献立

23日は秋分の日。萩の花をイメージした「おはぎ」を、給食室で手作りします。

#### 30(木) 都民の日献立

明日葉、東京X豚肉、小松菜、東京牛乳。東京都産の食材をたくさん使った給食をいただきます!

### ★レシピ紹介★

給食で人気の魚料理です! 野菜もたくさんとれます。

#### かじきの酢豚風

〈材料〉	4人分
揚げ油	適量
めかじき	120g
しょうが	2g
しょうゆ	小1
でんぷん	適量
じゃがいも	中1個
サラダ油	小1
玉ねぎ	中1個
にんじん	1/2本
たけのこ	40g
干し椎茸	2g
水	80cc
トマトケチャップ	大1強
さとう	大1強
しょうゆ	大1強
グリーンピース	20g
でんぷん	適量
酢	大1

#### 〈作り方〉

- ①めかじきは角切りにし、すりおろしたしょうが、しょうゆで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。じゃがいもは厚いちょう切りにし、素揚げする。
- ②玉ねぎは角切り、にんじん、たけのこはいちょう切り、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎから順に炒める。野菜に火が通ったら、水と調味料を加えて加熱する。
- ④③に水溶きでんぷんを加え、①とグリーンピースを入れ酢を回し入れて仕上げる。

魚を食べると  
骨も丈夫になります☆



### 一給食費引き落とし日のお知らせ一

毎月の給食費納入にご協力いただきまして誠にありがとうございます。次回の給食費引き落とし日は、9月15日(水)です。忘れずに入金していただきますよう、ご協力お願いいたします。

\* 低学年...3,900円 中学年...4,200円 高学年...4,490円