



# 給食だより

19日は食育の日

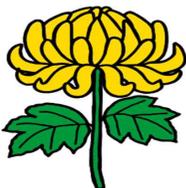
流山市立おおたかの森小・中学校

朝からまぶしい日差しが照りつけ、まだまだ残暑が続きます。例年より少し短い夏休みが明けましたが、子どもたちは夏休み中の生活から学校生活への切り替えはスムーズにできたでしょうか？生活リズムの切り替えには、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけることがポイントです。「早起き」して日中を活発に過ごすことで心地よい疲れを感じ、「早寝」につながります。そして、「朝ご飯」をしっかり食べることは、元気に活動するためのエネルギー源となってくれます。

このあとも気温の高い日が続きます。生活リズムを整えて、健康に学校生活を送れるよう「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、過ごしていただければと思います。

## 秋の行事や食べ物を知ろう！

ちょうよう せきく  
重陽の節句



9月9日は「重陽の節句」です。寿命を延ばす力があるといわれる「菊」を使い、長寿や無病息災を願う行事が行われます。菊の花を浮かべた菊酒を飲んで長寿を祝ったり、菊を使った料理を食べたりします。

今年は  
10月1



じゅうごや  
十五夜

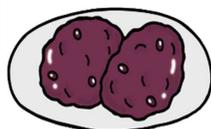
満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。秋は空気が澄んで月がキレイに見えることから、お月見をする風習があります。満月のような丸い形の「だんご」や「すすき」、「里芋」などをお供えします。

もど がつお  
戻り鰹



かつおの旬は、春と秋の2回です。春の「初がつお」は、脂が少なく、さっぱりとした味わいです。秋は、三陸の海で脂をたっぷり蓄え、日本列島を南下して戻ってくる「戻りがつお」が旬です！

秋のお彼岸は  
9月19日～2



おはぎ

炊き上げたうるち米ともち米を軽くつぶして丸め、たっぷりの小豆で包むおはぎ。春と秋のお彼岸に食べます。春はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けている、という説があります。

## 旬の食材

## ～なす～

### ●歴史・旬

味や香りにクセが無く、火を通したときのなめらかな食感がおいしい「なす」。インドが原産の野菜で、日本には7世紀～8世紀頃に中国から伝わり、奈良時代から食べられてきました。初夏から初秋にかけて実が成り、収穫の時期をむかえます。

### ●種類

なすは、世界中で1000種類ほどあると言われていて、ここでは、日本で流通している代表的なものを3つご紹介します。私たちがふだん目しているものは、程よい大きさで使いやすい「千両なす」。九州の温暖な地方で育つものは、とても長い「大長なす」。東北の寒冷地では、丸くてずっしりとした重みのある「丸なす」が収穫されます。このように、地域の環境に応じた品種のなすが育てられています。

### ●栄養

全体の約94%が水分でできており、とてもみずみずしい野菜。栄養面では「ナスニン」と「カリウム」が豊富です。

「ナスニン」は、なすの皮の濃い紫色の色素で、ポリフェノールの一種。強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる「活性酸素」を抑える力やコレステロールの吸収を抑える作用があり、とても体に良いです。

「カリウム」は、体の熱を逃がす働きがあるので、熱中症の予防にピッタリの食材です。旬のなすを食べて、残暑を乗り切りましょう！

千両なす



大長なす



丸なす



## 給食の人気メニュー紹介！（第2回）

### 『豚肉と南瓜のガーリック炒め』（9/3(木)実施）

夏野菜の南瓜は、炒め物にも合います！ぜひご家庭でも作ってみてください。

#### ＜材料 4人分＞

- ・南瓜 いちょう切り 1/4個
- ・揚げ油 適量
- ・豚肩肉 小間切れ 120g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・生姜 みじん切り 1かけ
- ・にんにく みじん切り 1かけ
- ・人参 いちょう切り 1/2本
- ・玉ねぎ スライス 1/2個
- ・ニラ 2cm幅 1/2束
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

#### ＜作り方＞

- ① 材料を切る。
- ② 南瓜は素揚げしておく。
- ③ 鍋に炒め油と生姜、にんにくを入れて炒める。
- ④ ③に豚肩肉を加えて炒める。火が通ってきたら人参と玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ Aの調味料を加え、味を調える。
- ⑥ ②の南瓜と彩りのニラ、香り付けのごま油を加え、さっくり混ぜ合わせたらできあがり。

☆調味料はお好みで調整してください。

