



# 8・9月のこんだてだより



2学期が始まりました。まだしばらくは残暑の厳しい日が続くと思います。夏の疲れが出てくる時期でもありますので、栄養と休養をしっかりとり、元気に2学期をスタートしましょう。

## 旬の味覚

### さんま

漢字では「秋刀魚」と書くように、秋が旬の代表的な魚です。さんまの脂には生活習慣病を予防する効果のあるDHAやEPAが多く含まれています。



### 二十世紀梨

梨は、日本の果物栽培の中で、最も古いといわれています。水分と食物せんいが多く、腸を刺激して便通をよくし、利尿作用があります。また、体を冷やしたり、疲労回復やのどの痛みをやわらげる働きもあります。残暑きびしいこの時期にぴったりの果物です。



## 行事食の紹介

### お月見こんだて 十五夜は9月24日です。

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、昔からこの日には団子や里いも、栗、すすきなどをお供えて月を祭る習慣があります。給食では里いものみそ汁、月見団子をつけます。



## 新献立の紹介

### ☆切干大根のソース炒め

豚肉、たまねぎ、切干大根、にんじん、もやし、さやいんげんを炒め、ウスターソース、コンソメなどで味付けしました。切干大根は、カルシウム、食物せんいを多く含みます。まるで焼きそばを食べているかのような味の炒め物です。

### ☆かぼちゃの豆乳スープ

鶏肉、かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルームが入った豆乳スープです。旬のかぼちゃを使用し、この季節らしい豆乳スープとしました。

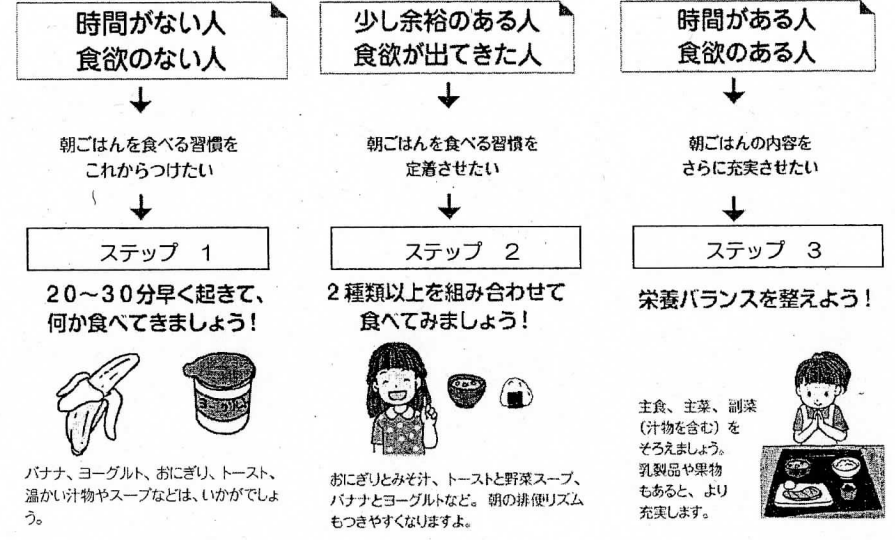
### 友好都市 ニューオーリンズ（アメリカ合衆国）

ニューオーリンズと松江は、ともに小泉八雲が暮らしたところという縁から友好都市となりました。そのことにちなんで、ニューオーリンズでよく食べられているガンボスープを給食に取り入れています。チリパウダーのスパイスが効いた、とろみのある貝だくさんのスープです。ガンボとはフランス語でオクラのことで、オクラは必ず入ります。ごはんにかけて食べてください。魚介類もよく食べられており、給食ではえびのフリッターを取り入れます。

また、ニューオーリンズでは、世界三大カーニバルに数えられる「マルディグラ」という大きなお祭りがあり、お祭りの間はマルディグラカラーと呼ばれる紫・金・緑の三色に町中がそまります。給食ではこのマルディグラカラーをイメージしたカラフルサラダを取り入れています。

# 朝ごはんを充実させるための3ステップ

朝ごはんに関する調査によると、朝食をまったく食べてこないという児童・生徒は、少なくなってきていますが、その食事内容にはいろいろと課題があります。みなさんの朝ごはんの様子はどうですか？朝ごはんのグレードアップ術を紹介します。



**朝ごはんにいっぱいのみそ汁を！**

朝食に食べる貝だくさんのみそ汁は、時代がいかかわるとうと変わらぬ伝えていきたい大切な家庭の味です。

みそ汁とご飯で体も心もあたたかくして、笑顔と元気で一日のスタートを切りましょう。

## 学校給食人気野菜メニュー紹介

つくってみませんか

### 「もやしのナムル」

ごま油の風味でおいしくいただけますよ

- 材料【5人分】
- もやし …… 200g(1袋)
  - 小松菜 …… 120g
  - にんじん …… 1/4本
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - ごま油 …… 小さじ1
  - ごま(すり) …… 大さじ3

### 【作り方】

- もやしはさっとゆがいて、さましておく。小松菜はゆがいて、2cmくらいに切っておく。にんじんは千切りにし、ゆがいておく。
- 野菜の水分はきる。
- 調味料を合わせる。
- 材料を調味料であえる。