



吉部小学校

9月給食だより

令和3年9月1日



予定献立表、給食だよりは、吉部小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

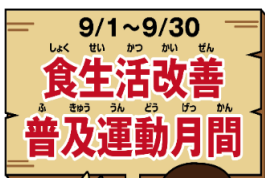
吉部小学校HP



日中は、まだまだ暑さが残りますが、過ごしやすくなってきました。秋は“実りの秋”と呼ばれ、たくさんの野菜や果物、魚介類が旬を迎えます。給食にも秋が旬の食材が少しずつ登場します。旬のものは1年のうちで最も収穫量が多く、安くて栄養が豊富です。旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。



生活習慣を見直してみませんか？



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。コロナ禍で生活習慣が乱れやすくなっています。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直してみませんか？

生活習慣病とは……

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



家族みんなで！

できることから始めてみましょう……

初級	中級	上級
- よくかんで食べる - お菓子や甘い飲物をとり過ぎないようにする - いつもより多く歩く	- 野菜料理を1品増やす - 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける - 毎朝、ラジオ体操をする	- いろいろな食品をバランスよく食べる - 栄養成分表示を見て食品を選ぶ 30分以上の運動を週2回以上行う

給食レシピ紹介



ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

■材料（5人分）

- 米……………2合（320g）
- ツナ缶……………1缶（70g、汁ごと）
（オイル添加、オイル無添加どちらでも）
- にんじん……………30g
- 干しいたけ……………5g
（生しいたけの場合は2枚（20g）程度）
- むき枝豆……………20g
- 塩昆布……………10g

9月の献立の中から、「ジューシー」を紹介します。沖縄県の料理で、「ジューシー」とは、炊き込みご飯や雑炊の総称です。豚肉や野菜などを具に、昆布や豚肉のゆで汁などの出汁で炊き込みます。今回のレシピは、塩昆布や干しいたけなど出汁の出る食材と炊き込んでいます。



■作り方

1. 米を洗い、炊飯器にセットする。
2. 干しいたけは水に戻した後スライスし、にんじんは千切りにする。
3. 1.に2.とツナ缶、むき枝豆、塩昆布、★を入れ、炊飯器のスイッチを入れる。
4. 炊けたら全体をよく混ぜ、できあがり。

- ★
- ・こいくちしょうゆ……………小さじ2
 - ・塩……………少々
（1g程度）
 - ・みりん……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・料理酒……………小さじ1
 - ・水……………450ml

秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどを供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもともになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う？月見団子

- 関西地方
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。
- 愛知県名古屋市
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。
- 静岡県中部地方
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

給食室

きょうしゅくしつたんけんたい

給食室探検隊

回転釜（かいてんがま）を発見！
レバーを回すと釜が回転します。



約400人分は裕に作れる大きな釜で吉部小、万倉小2校分の給食を作ります。冬でも蒸気で釜の側はとて暑くなります。