



ぱくぱく なみっこ 9月号

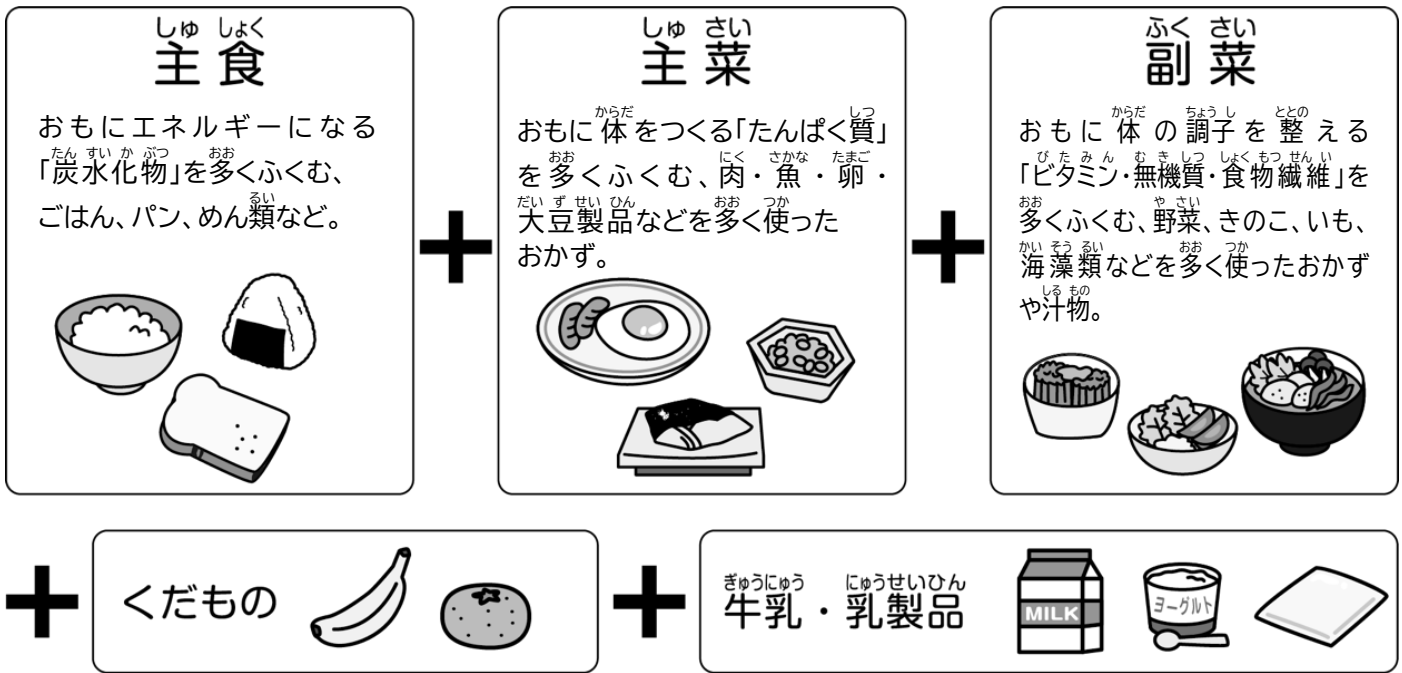
R6年 茅ヶ崎市立松浪小学校
校長 日高 恭子
栄養教諭 飯田 真理子

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。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。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

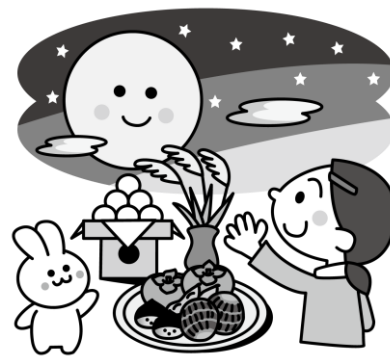
<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズム が整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、1日を元気にすごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣がない、という人は、まずはエネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。すでに食べる習慣があるという人は、栄養バランスも意識してみてください。頭の働きを良くし、体をつくり、体の調子を整えるためには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切です。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。



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、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、十五夜とお米の収穫時期が重なることから、お米から団子を作りお供えする風習もありますね。お月見団子は地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

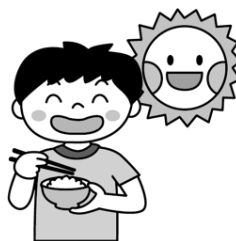


2024年の十五夜は9月17日です。
給食もお月見献立ですよ！

今年度2回目の給食試食会を行います！

9月10日（火）に2年生保護者対象の試食会を行います。申し込みはすでに終了していますが、申し込んでくださった方は忘れずにご参加ください。

11:30開始。受付、会場は3棟2階、6の4・6の5教室です。



献立紹介 かぼちゃのそぼろ煮

材料（給食での4人分）

豚ひき肉	100g
玉ねぎ	160g
にんじん	40g
レンズ豆	25g
かぼちゃ	200g
揚げ油	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ1
塩	少々
でんぷん	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り。レンズ豆は洗って水から茹でて、沸騰してから弱火で15分くらい茹でておく。カボチャはひと口大に切る。（給食では大量なので、茹でてから切ります）
- ② カボチャは170℃の油で揚げ色がつくまで揚げて、油をきっておく。
- ③ 鍋に砂糖、しょうゆ、酒を入れ、豚ひき肉を炒り煮にする。玉ねぎを加えて炒り、人参も加える。レンズ豆を加えてさらに煮て、味をみてから塩を加える。水溶きでんぷんを入れて煮て、そぼろを仕上げる。
- ④ ③に②を入れてまぜてできあがり。



7月献立からの紹介です。給食では茅ヶ崎市学務課の協力で、中島の清水農園さんのかぼちゃを使いました。野菜を多く使った煮物の子どもたちの人気はいまひとつ…。しかし、清水さんのこだわりかぼちゃだったので、いつもよりも頑張って食べてくれました。6年生が「とってもおいしかった！」と声をかけてくれましたよ。

清水農園さんは11代続く農家さんで、最近では白くて大きなトルコナスを作る農家として、新聞やテレビなどでも紹介されました。一つのつるに一つのかぼちゃ、一個ずつ座布団を敷いて育てる、特製黒砂糖シロップを使った肥料など、丁寧に育てられたかぼちゃはとても甘くておいしかったです。来年も使うことができたらうれしいですね。