

# 9月給食だより

令和3年9月1日  
横浜市立西が岡小学校  
校長 佐藤 裕二  
栄養士

約1か月間の夏休みが終わり、学校生活が再開しました。まだまだ残暑が厳しく夏の疲れが出やすい時期なので、規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけて、生活リズムを整えましょう。

## 9月の基準献立について

- 旬の食品を多く取り入れました。  
(なす、さば、かつお、ぶどう など)
- 十五夜にちなんだ料理を取り入れました。(16日 月見汁)
- 敬老の日にちなみ、主食・主菜・副菜がそろった日本型食生活のよさを伝える献立を多く取り入れました。
- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。  
(ビビンバ、豚角煮丼の具、いわしのかば焼き など)
- 保護者に募集した我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(2日 栄養満点丼)



## ～お知らせ～



- ◎ 9月2日(木) 夏休み明けの給食開始  
※個人用の帽子・給食用マスクなどの準備や点検をお願いします。
- ◎ 9月3日(金) ポークカレー ⇒ 泉区産の秋なすカレー に変更します。  
※なす以外の材料は、ポークカレーと同様です。
- ◎ 9月6日(月) ふりかけに青のりを追加します。  
牛乳 ⇒ プルーンはっこう乳に変更します。
- ◎ 9月に取り入れる予定の泉区産野菜は、なすです。JA 横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。

## ～夏バテ予防のために～

毎日残暑が続き、夏の疲れがたまってきている方も多いのではないのでしょうか。この暑さで食欲が出にくくなることがあると思いますが、夏バテを予防し元気に過ごすためには、バランスのよい食事を3食しっかりと食べることがとても大切です。

食欲が出にくいときには、みょうが・しょうが・ねぎなどの薬味を使ったり、カレー粉・チリパウダーなどの香辛料を使ったりすると食欲が出やすくなります。また、夏野菜は水分を多く含むため体を冷やす効果があるので、たくさん取り入れたい食材です。

9月の給食の献立の中から、おすすめの料理を紹介します。材料は3・4年生の一人分です。

## 豚肉と野菜のしょうが炒め

豚肉	25 g	キャベツ	45 g	たまねぎ	35 g	こまつな	10 g
にんじん	7 g	しょうが	1.5 g	炒め油	0.7 g	しょうゆ	3 g
みりん	1 g	酒	1 g	塩	0.1 g		

### ① 野菜を切る。

(キャベツ・にんじん…短冊、たまねぎ…うす、こまつな…2 cm、しょうが…みじん)

### ② フライパンに炒め油を入れ、弱火でしょうがを炒める。

### ③ しょうがの香りが出てきたら、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。

### ④ にんじんに火が通ったら、キャベツ・こまつなを入れて炒める。



しょうがの香りでごはんが進みます。給食では、大量調理のため野菜から水分が多く出るので、最後に片栗粉でとろみをつけます。

## チリコンカーン

豚肉	25 g	だいず (乾物)	35 g	たまねぎ	60 g	にんじん	15 g
トマト缶	30 g	にんにく	0.2 g	パセリ	0.3 g	炒め油	0.7 g
小麦粉	2 g	ケチャップ	5 g	中濃ソース	2 g	しょうゆ	1 g
赤ワイン	1 g	塩	0.6 g	こしょう	0.03 g	水	10 g
チリパウダー	0.2 g						

### ① だいずをやわらかくゆでる。(指でつぶれるぐらい)

### ② 野菜を切る。(たまねぎ・にんじん…1 cm 角、にんにく・パセリ…みじん)

### ③ 小麦粉を色づくまでから炒りする。

### ④ 鍋に炒め油を入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。

### ⑤ たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、水を加えて煮る。

### ⑥ にんじんが煮えたらトマト缶を入れて煮込み、調味料を入れる。

### ⑦ だいずを入れてさらに煮込む。

### ⑧ から炒りした小麦粉をふり入れ、弱火で煮込む。

### ⑨ パセリを入れる。



だいず・肉・野菜を煮込んだメキシコ料理を、子どもたちが食べやすいような味付けに工夫しています。だいず以外の豆を使ってもおいしいと思います。給食ではマカロニを入れることもあります。パンにもごはんにも合う味です。