

レッツトレジャァ ザランチタイム!

Let's treasure the lunch time!



令和2年 8月24日
 横浜市立緑園東小学校
 校長 副島江理子
 栄養教諭 田中 翔子

8月号



日中の暑さも残る中、学校生活がスタートしました。夏休みモードからの切り替えがうまくできていない人には、「早起き」をおすすめします。学校行事の多い季節になってきます。早寝、早起き、朝ご飯で生活リズムを整えてください。

9月の献立について

○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。

(ピピンバ、さんまのかばやき、豚角煮丼の具)

○我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。

(栄養満点丼)

○敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

(ごはん、さばのみそ煮、ごまじょうゆあえ、すまし汁)

○9月の独自献立のお知らせ

23日(水) すまし汁

→在庫調整の為、お麩を追加して使用します。

○旬の食品を多くとり入れました。(さんま、かつお、なす、さやいんげん、かんぴょう、なし、ぶどう)



さんま

かつお

なす

さやいんげん

かんぴょう

なし

ぶどう

元気の出る黄色の食べもの

まだまだ暑い日も続くのでエネルギーのもとになる、黄色の食べものをしっかり食べて元気いっぱい勉強や運動に頑張ってください！

黄色の食べもの

ごはん、パン、めん
 いも、砂糖、油 など



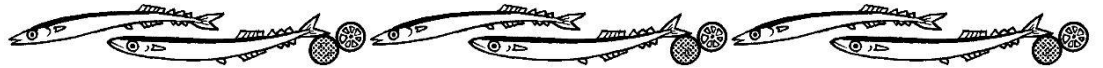
集中力や記憶力が
 アップします！



元気に運動をする
 力のもとになります！

🍏くだものを食べよう🍏

日本は季節やその土地の特性を活かしたさまざまな果物が栽培されています。「春はいちご」「夏はすいか」「秋はかき」「冬はみかん」などお店に並んだ果物から季節を感じることができます。9月はぶどう、なしが旬の果物でおいしい時期です。旬の時期はたくさん出回り、価格も安くおいしく食べられるのです。ぜひ食べてください。給食でもこれからたくさん果物を取り入れていきます。



材料（4人分）

- なす 中3個
- 片栗粉 大さじ2
- サラダ油 適量
- 卵 2個
- 塩 少々
- しょうが 1かけ
- めんつゆ 100g
- 水 250g
- 片栗粉 小さじ1/3
- ごはん 小どんぶり1杯
- 大葉 4枚
- しごま 少量

作り方

『ナス玉丼』



- ① しっとりめの炒り卵を作っておく。しょうがをすりおろす。大葉は千切りにする。
- ② なすを1cmの輪切りにし、片栗粉をつける。サラダ油で両面を揚げ焼きにし、きつね色になったら取り出す。
- ③ フライパンに水とめんつゆ、すりおろしたしょうがを入れ、ひと煮立ちしたらなすを戻し、2～3分味がしみる程度に煮る。水でといた片栗粉を入れて、少しとろみをつける。
- ④ ごはんを入れた小どんぶりに卵となす、大葉を入れ、しごまをちらす。

材料（4人分）

- たまねぎ 1/4個
- にんにく 少量
- サラダ油 小さじ1 (炒め用)
- サラダ油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ2
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々

作り方

『玉ねぎドレッシング』

- ① たまねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に炒め用サラダ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、玉ねぎを加えてあめ色になるまでよく炒める。（玉ねぎは電子レンジにかけてから炒めると早くあめ色になります）
- ③ 調味料をボールに入れて混ぜる。
- ④ 炒めたにんにく、玉ねぎを入れ、サラダ油を少しずつ入れてよくかき混ぜる。

※ お好みの野菜にかけてみてください。給食ではミキサーにかけてトロトロに仕上げています。にんにくはチューブのもので代用できます。

