

令和6年9月2日  
 文京区立本郷小学校  
 校長 杉本 謙  
 栄養教諭 竹村 礼奈  
 栄養士 尾川 ゆめ花

2学期が始まりました。涼しい夜風や虫の鳴き声に、秋の訪れを感じる今日この頃です。一方で、朝晩肌寒くなり、体調を崩しやすい季節です。適度な運動、睡眠・休養、バランスの良い食事を心がけ、元気な体をつくりましょう。

## 夏休み明け、生活リズムを整えよう！

生活リズムを整えるためには、体の中にある体内時計を調整することが大切です。朝起きたら朝日を浴びて、朝食を食べてから登校しましょう。朝ごはんを食べないでいると、昼までエネルギーが補給されないため、集中力がなくなったり、イライラしたりします。しっかり朝ごはんを食べるためにも、早寝早起きを習慣付けましょう。

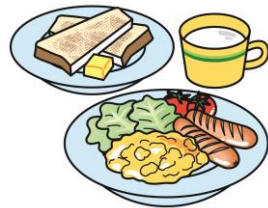


★栄養バランスの良い献立を心がけよう★  
 <献立の立て方>

- 1 主食を決める。
- 2 主食に合う、主菜・副菜を考える。



例★主食がごはんの場合    ★主食がパンの場合



### 《朝ごはんを手早く準備するコツ》

- ・事前に献立を考えておく。
- ・夕食の残りを利用する。  
 (夕食の野菜炒めを翌朝の味噌汁にする、等)
- ・カット野菜を利用する。  
 (野菜を切る手間・時間が省けます。)
- ・インスタント食品、冷凍食品を利用する。  
 (カップスープ、冷凍チャーハン等)

忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。できるだけ主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのよい朝ごはんを目指しましょう。家族で一緒に食事の準備・片付けを行うと、食育の一環にもなります。

## 行事食について

季節ごとの行事やお祝いの日には食べる特別の料理を「行事食」といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

本校では、毎月、給食の献立に行事食を取り入れています。児童にとって、給食が日本の伝統行事や旬の食材を知るきっかけになればうれしいです。どんな行事食があるのか、献立表をチェックしてみましょう。

### ～9月の行事食の紹介～

#### ★重陽の節句(9月9日)

重陽の節句は、桃の節句や端午の節句などと並ぶ五節句の一つで、「菊の節句」「栗の節句」とも言われます。古くは、菊の花を浮かべたお酒を飲んで、健康や長寿を願う風習がありました。現代にも伝わる九州地方の祭事「くんち」のもとになっているとも言われています。給食では、9月9日(月)に黄色が鮮やかな「さつま芋ごはん」と、食用の菊の花をりんごゼリーに浮かべた「菊花羹」を手作りし、重陽の節句をお祝いします。

#### ★十五夜(今年は9月17日)

お月見には十五夜と十三夜があり、十五夜は「芋名月」、十三夜は「豆名月」「栗名月」とも言われます。それぞれ15個・13個のお団子をお供えして秋の豊作に感謝します。給食では、カリッと焼いた里芋をごはんに混ぜ込んだ「里芋ごはん」や、月に見立てた白玉団子を加えた「お月見白玉汁」を作ります。

## 防災の日・防災週間

9月1日は防災の日、この日を含む1週間は、防災週間です。家庭に備蓄する食品の量は、「1人3日～1週間分×家族の人数」が望ましいと言われています。また、水の備蓄量は、飲用水と調理用水を合わせて、一人当たり最低3日分の9L必要と言われています。この機会に備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。



食材以外にも、カセットコンロやガスボンベがあると、食材の加熱ができ、食の選択肢が広がります。

# ★★★ 防災週間特集 ★★★

## 保存ができる食品を使ったレシピ

災害に備えた備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら災害時にも使用できる「日常食品」があります。日ごろから使用できる「日常食品」を多めにしておく、食品を無駄にすることが少ないです。今回は、日常食品として備えられる食材を使ったレシピを、給食献立の中から紹介します。（家庭向きに一部材料や分量を変更しています。）

※なお、給食では衛生管理上、食品は基本的に当日納入としています。

### ～ツナ缶を使って～

#### 【豚肉とツナの炒飯】

##### ●材料（4人分）

ごはん ※		2合
炒め油		適量
にんにく	（みじん切り）	1かけ
豚ひき肉		80g
酒		少々
ツナ（油漬け）	（油をきる）	1缶
玉葱	（みじん切り）	50g
ねぎ	（みじん切り）	20g
しょうゆ		小さじ1
本みりん		小さじ1/2
塩・こしょう		少々
白いりごま		8g
パセリ	（みじん切り）	少々

##### ●作り方

※ごはんは、2合あたりしょうゆ、サラダ油を各小さじ1/2入れてから炊飯器の目盛まで水を入れて炊くと、具と混ぜた時にむらなくパラっと仕上がる。

- ①油でにんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉と酒を加え、ひき肉がパラパラになるまで炒める。
- ②ツナ～ねぎも加え、水分を飛ばしながら炒める。
- ③調味料とごま、パセリを加え、ごはん混ぜる。

#### 【まめツナサラダ】

##### ●材料（4人分）

にんじん	（千切り）	30g
キャベツ	（短冊）	80g
こまつな	（2.5cm）	30g
もやし		80g
水煮大豆	（下茹で）	60g
ツナ（油漬け）	（油を切る）	1缶
* 穀物酢		小さじ1
* 上白糖		小さじ1と1/2
* こいくちしょうゆ		大さじ1
* サラダ油		小さじ1/2
* 練りからし		少々

##### ●作り方

- ①野菜はさっとゆでて冷水にとり、しぼる。
- ②\*の材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ③①と大豆、ツナを②のドレッシングで和える。



### ～高野豆腐を使って～

#### 【高野豆腐のそぼろごはん】

##### ●材料（4人分）

ごはん		2合
炒め油		適量
しょうが	（おろす）	1かけ
鶏肉（挽肉）		60g
にんじん	（みじん切り）	80g
干し椎茸	（戻しみじん切り）	2g
高野豆腐 ※		40g
だし汁		40g
上白糖		小さじ2
酒		小さじ1
本みりん		小さじ1
こいくちしょうゆ		小さじ4
塩		少々
ねぎ	（みじん切り）	30g

##### ●作り方

※高野豆腐はお湯で戻し、絞って細かく切る。

- ①油でしょうが、鶏肉を炒め、鶏肉の色が変わったらにんじん、椎茸も加えて炒める。
- ②高野豆腐～塩を加え、煮含める。
- ③仕上げにねぎを加え、ごはんをかける。

#### 【豚肉と高野豆腐の甘辛揚げ】

##### ●材料（4人分）

豚肉もも（角切り）	（1.5 cm角）	60g
* 酒		小さじ1/2
* こいくちしょうゆ		小さじ1/2
* しょうが		少々
高野豆腐		20g
かたくり粉		40g
揚げ油		適量
☆ 水		大さじ1
☆ 上白糖		大さじ1
☆ こいくちしょうゆ		小さじ1
☆ 一味唐辛子		少々
☆ レモン果汁		少々

##### ●作り方

※高野豆腐はお湯で戻し、絞って1.5 cm角に切る。

- ①豚肉は\*で下味をつけておく。
- ②豚肉と高野豆腐はかたくり粉を付けて揚げる。
- ③☆の材料を加熱したれを作り、①②にからめる。

