



食育だより 南観音小 9月

本当に暑い夏休みでしたね。みなさん、体調はくずしていませんか？
からだは思いのほか、暑さでダメージを受けています。なるべく早く
生活リズムを整えたいですね。

郷土食

「広島県」

《9月15日(水)》

たこめし



瀬戸内海は、たこの産地として知られています。なかでも、江田島市沖美町・三原市・尾道市にかけては、たこつぼ漁が盛んに行われています。一年中たこ漁は行われますが、おいしい時期は産卵期の夏です。特に三原市では、田植え祭りに豊作を祈ってゆでた「たこ」を枝につるすなど、古くから「たこ」が生活に溶け込んでいました。

たこ飯は漁師さんが船の上で作ったのが始まりとされています。たこと米をいっしょに炊いたり、煮たたこをごはんのにのせたりする方法があります。給食では、しょうゆごはんの上にたこ飯の具をのせて、混ぜて食べます。

郷土食

「島根県」

《9月24日(金)》

うずめめし



島根県津和野市は、島根県と山口県の県境にあり、石見の城下町として栄えた小さな盆地で、山陰の小京都といわれています。

うずめめしは江戸時代初期ごろから島根県津和野町周辺に伝わる郷土料理です。地元でとれる山菜を使い、ごはんの下に小さく刻んだ具と汁をうずめて出していたので、うずめめしといわれています。

給食では、汁の中にごはんをうずめて食べましょう。

☆ 2～6年生対象 給食試食会について ☆

夏休み号でもお知らせしておりますが、2～6年生保護者対象給食試食会は、
9月30日(木) 10月1日(金)の2日間です。

申込用紙配付 9月6日(月) 締め切り 9月10日(金)です。

パクパクコーナ

給食放送

9月の給食が始まりました。まだまだ暑いですが、「もりもり給食を食べてもらいたいです。

給食委員会の活動は、6月号で紹介した食器の返却時が主ですが、ほかにも給食の準備ができたころ、その日の給食について「ひとくちメモ」を放送しています。

始まる前は、どきどき、緊張している委員さんですが、いざ、放送が始まると、はっきり、ていねいに放送原稿を読んでいます。明るく元気な放送は、とても好評で、「みんなで楽しく食べよう！」という気持ちが伝わってきます。放送機器の操作にも慣れてきて、ますます楽しみな給食放送です。



給食レシピ

9月の献立より

ビーフストロガノフ

〈材料〉 4人分
国産牛肩肉スライス250g
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
パプリカ(粉末)・・・少々
たまねぎ・・・大1個
にんじん・・・小1本
(缶) マッシュルーム・・・60g
パセリ・・・少々
炒め油
おろしにんにく
小麦粉・・・大さじ1強
白ワイン・・・大さじ1
牛乳・・・160cc
ビーフコンソメ・・・小さじ1弱
塩・・・小さじ1/3 生クリーム・・・大さじ1 レモン果汁・・・小さじ1
こしょう・・・少々 水・・・80cc

〈作り方〉

- ① 牛肉は、カッコ内の調味料で下味をつけておく。
- ② たまねぎ、にんじんはせん切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ③ 油ににんにくを入れ、弱火で香りを出し、牛肉を炒める。たまねぎ・にんじん・マッシュルームを加えてさらに炒め、白ワインと小麦粉を振り入れる。
- ④ 調味し、水・牛乳を加えて煮込む。
- ⑤ 仕上げに生クリーム・レモン果汁・パセリを加える。
* 給食ではコーンピラフにかけて食べます。
* ドイツのボルゴグラード市の料理として取り入れています。好評です。