

9月 食育だより

川口市立十二月田小学校
令和4年9月

☆毎月19日は食育の日☆

夏休みも終わり、2学期が始まりました。生活リズムは崩れていませんか？
早寝・早起き・朝ごはんをリズムを整えて元気に過ごしましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。
夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり
とるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動か
すことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲
れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。
にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、タラコ、ウナギ、種実類

アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現
在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」と
もいい、1年で最も月がきれいにみえることから、月を
眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収
穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、
収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

こんげつ きゅうしよく
～今月の給食よ～

あじ 味わおう日本の郷土料理として、今月は長野県の
きょうどりようり とうじょう 郷土料理が登場します。

がつ 9月29日(木)

ごはん・牛乳・きのこのそばろ汁・山賊焼・野沢菜ふりかけ



ながのけん 長野県は、さいたまけん 埼玉県と同じ海なし県です。きのこがたくさんとれることから、「きのこのそばろ汁」には、しめじ・えのき・まいたけが入っています。「山賊焼」は、さんぞくやき 鶏肉に、とりにく こんにゃくに、にんにくの効いた下味をつけて、かたくりこ 片栗粉をまぶしてあげたきょうどりようり 郷土料理です。山賊はもの「とりあげる」ことから、とりあげ る料理をそう呼ぶようになったと言われています。また野沢菜の漬け物は、ながのけん 長野県の特産品です。

かてい きゅうしよく つく
ご家庭で給食のメニューを作ってみませんか？

～トック入りスープ～

【材料4人分】

- ・鶏肉 …… 32g
- ・にんじん …… 中 1/4コ
- ・たまねぎ …… 1/3コ
- ・えのきだけ …… 1/5コ
- ・トック …… 80g位
(韓国モチ)
- ・乾燥わかめ …… 3g
- ・油 …… 小さじ 1/2
- ・塩・こしょう …… 少々
- ・中華スープのもと
…… 小さじ 2
- ・しょうゆ …… 小さじ 2
- ・水 …… 620cc

【作り方】

- ① 野菜の下処理をします。にんじん(短冊切り又は千切り)、たまねぎ(スライス)、えのきだけ(軸を切り落とし、3センチに切る)
- ② 鍋に油を入れて鶏肉を入れ炒める。水・野菜を加え煮る。
- ③ 鶏肉と野菜に火が通ったら、トック・乾燥わかめを入れる。
- ④ 調味料で味を調べて出来上がり。

「トック」は餅、「ク」は汁の意味。「トック」は韓国のお餅です。日本のお餅と違い、うるち米でできています。煮崩れしにくいので鍋料理にも使えます。

