



Main menu table for September 5th to 19th. Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a '6日 まほろばの日' (Maboroshi no Hi) section with a character illustration.

Main menu table for September 20th to 29th. Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a '20日 食育の日' (Shokukyo no Hi) section with a character illustration.

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。

こだいちゃんがついている食べ物、ならのしかがついている食べ物、は、榎原・御所・高市地区でとれた食べ物です。



リュウも大好きな学校給食で、郷土の恵みを味わっていただましよう。



あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるものになるもの き：きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの み：みどりいろのたべもの・・・からだのちようしをとのえるもの

給食だより 9月号

梶原市立小学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏バテ解消のために

朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。汁物をとることによって塩分水分補給で熱中症予防にもつながります。

朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



こまめな水分補給

体内の水分は、約60%をしめています。まだまだ暑い時があります。暑いときは、汗をかいて体温調節をしています。汗などで水分がわずか2~3%失われると、体は「のどが渴いた」と注意警報を発します。もし、汗をたくさんかいたまま水分補給をしなければ、脱水症状を起こし、熱中症になってしまうことがあります。脱水による健康障害を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。

～献立紹介～

治部煮

「治部煮」は鴨肉や鶏肉の切り身に小麦粉をまぶして、季節の野菜と一緒にだし汁で煮込んだ石川県の郷土料理です。

【材料（一人分）】

鶏もも肉	… 20g
でんぷん	… 1.5g
白菜	… 10g
人参	… 15g
ほうれん草	… 15g
ごぼう	… 10g
干し椎茸	… 1g
厚揚げ	… 10g
すきやき麩	… 1g
だしパック	… 5g
淡口しょうゆ	… 2g
三温糖	… 1g
料理酒	… 1.5g
みりん	… 1.5g
みず	… 40g

【作り方】

- 鶏もも肉…そぎ切り
白菜…ざく切り
人参…いちよう切り
ほうれん草…下ゆで、3cmに切る
ごぼう…ささがき
干し椎茸…戻して千切り
厚揚げ…一口大に切る
- だしパックでだし汁をつくり、調味料を加え煮汁をつくる
- 人参、ごぼうを加え煮る
- 干し椎茸、厚揚げを加え煮る
- でんぷんをまぶした鶏肉を加え煮る
- 白菜、ほうれん草、すきやき麩を加え煮る
- 食材に火が通ったら出来上がり

※ご家庭用の作り方です。

(学校給食とは作り方が異なります。)

としょかん しょくいくてん
図書館にて食育展が
かいさい
開催されます。

本と食をつなぐ
食育展
2023年
9月22日(金) - 10月18日(水)
火~土曜日 9:30~19:00
日曜日・祝日 9:30~17:00
(月曜日定休)
梶原市立図書館 1階フロア
☎0744-22-4001 (代表)
教育総務課・こども未来課・健康増進課

食育のテーマ「北陸地方の郷土料理を知ろう」

9月20日(火)の献立

- 麦ごはん 牛乳
- ソースカツ丼
- 治部煮

キーワード：北陸地方の郷土料理

北陸地方は、本州中央部の日本海に面した地域で、北陸道と同じ範囲である新潟県、富山県、石川県、福井県の4県です。



☆笹だんご

米の産地の新潟では割れた米で作った団子を笹の葉に巻いて各家庭でおかしをつかっていました。笹の葉は、防腐効果があるので保存食としても食べられていました。



新潟県

☆加賀麩

石川県の金沢では、昔から生麩・飾り麩が作られていて、加賀麩は昔から保存食として食べられていました。今も郷土料理の治部煮に入れたり、菓子などで食べられています。すだれ麩や車麩や生麩などの種類があります。



石川県

☆いとこ煮

大根、人参、里芋、ゴボウなどの野菜と、油揚げ、こんにゃくなどの具を煮た中に、茹でた小豆を加え、味噌、醤油などで味つけた富山県の郷土料理です。



富山県

☆越前おろしそば

そばの質は緯度と関係があるといわれていて、36度線上にある福井県のそば粉は、味・風味ともに優れています。ピリッと辛味のある大根おろしを添えたそばです。



福井県

北陸地方 (hokuriku region)

令和5年度の食育の日のテーマ

今年度は、日本各地に伝わる郷土料理を、学校給食に取り入れます。学校給食の郷土料理から、特産物、歴史など各地域のいろいろな文化について学びましょう。

北陸地方の食について

北陸地方は日本海に面して魚介類が多く獲れるので、海産物を使った名物料理が多くあります。また、北陸地方の気候が、夏は気温が高く雨が降り、冬は雪が多く寒いことで、酵母菌の発育に適した湿度であることと冬に適度に低い気温であることから、発酵食品を作るのに適した良い環境となります。そのため醤油、みそ、清酒、かぶら寿司、魚のこうじ漬けなどいろいろな発酵食品や料理が作られています。

海産物を使った名物料理



ぶぐの子糠漬け(石川県)



かぶら寿司(石川県)



柿の葉寿司(石川県)



ます寿司(富山県)



小鯛のささ漬け(福井県)



鯖のなれずし(福井県)

石川県の郷土料理・治部煮

治部煮は石川県金沢市を代表する郷土料理のひとつです。江戸時代から伝わり、みんなに広く親しまれた料理です。四季折々の食材とそぎ切りした鴨肉あるいは鶏肉に小麦粉をまぶして、だし汁に醤油・みりん・砂糖・酒を加えたものでさっと煮て、そこに加賀特産のすだれ麩や、しいたけ、季節の野菜などを入れて煮た煮物です。肉にまぶした粉が肉のうまみを閉じ込め、また汁にとろみがあるのが特徴です。

出典：農林水産省 Web サイト
自然人ネットサイト