

# 2学期を元気にスタートしましょう!



新学期が始まりました。夏休みの間、規則正しい生活ができていましたか? 2学期からも学校生活を元気に送れるように、早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。給食の前には、手洗い、エプロン、三角巾を正しく身に着け、衛生に気を付けて準備をしましょう。

## みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ~まごわ(は)やさしい~

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で、かつ不足しがちな栄養素を補ってくれるので、毎日の食生活にぜひ取り入れてほしいです。

<p><b>まごわ(は)やさしい!</b></p> <p>日本の伝統食材</p>	<p><b>まめ(豆類)</b></p>  <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<p><b>ごま(種実類)</b></p>  <p>無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。</p>	<p><b>わ(は)かめ(海藻類)</b></p>  <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。</p>
<p><b>やさしい(野菜類)</b></p>  <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよいです。</p>	<p><b>さかな(魚類、小魚類)</b></p>  <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。</p>	<p><b>しいたけ(きのこ類)</b></p>  <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p><b>いも(いも類)</b></p>  <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいものヌルヌルも健康成分です。</p>

### 9/5 ゴーヤと大豆の揚げ煮

**材料**

ゴーヤ	100g
ゆで大豆	50g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ1強
薄口醤油	大さじ1.5
ごま	小さじ2

「ゴーヤもこれなら食べられる。おいしかった!」と生徒の声

ゴーヤと大豆に衣をつけて揚げたものを甘辛いタレにからめた料理です。ゴーヤが苦手な生徒からも「ちょっと苦かったけど食べられた!」という人気の献立です。おやつやおつまみにもなります。ぜひご家庭でも作ってみてください。

**作り方**

- ① ゴーヤは半分に切って、スプーンで中の種とワタをきれいに取り除き、薄切りにする。塩をふり軽く塩もみをし、しばらく水に漬けてから塩抜きをする。
- ② フライパンに油を入れ、低温(食材を油に落とすと底で沈み、すぐに浮き上がってくるくらいの温度)に熱しておく。
- ③ ザルにあげて水をきったゴーヤに片栗粉をまぶし、油でカラリと揚げる。ゆで大豆にも片栗粉をまぶし、大豆がカリとするまで低温の油でじっくりと揚げる。
- ④ フライパンに砂糖、みりん、薄口醤油を入れて弱火にかけて沸かしてタレを作り、③を加えてからめる。

### 9/6 ひじきとチーズの意外な組み合わせ「ひじきのマリネ」

**材料**

ひじき(乾燥)	12g	にんじん	25g
ハム	3枚	チーズ	60g
きゅうり	60g		

サラダ油 大さじ1  
酢 大さじ1  
こいくちしょうゆ 大さじ1  
砂糖 小さじ2  
塩こしょう 少々

**作り方**

- ① ひじきは水洗いをして、水をひたしてもどし、水気を切る。きゅうりは薄切りにし、にんじんは小さいちょうの薄切りにする。ハムは1cm角の色紙切りにし、チーズは7mm角のサイコロ切りにする。
- ② 鍋に湯を沸騰させ、ひじき、にんじん、きゅうりの順に入れてゆでる。(きゅうりはさっと湯に通す程度)ザルにあげて、たっぷりの水で手早く冷やす。ザルにあげて十分に水気をきる。
- ③ ボールにドレッシングの調味料を入れてよく混ぜ、②の材料とハム、チーズを入れてあえる。

### 9/10 旬の果物を使って(▽)/「いちじくジャム」

**材料**

いちじく 300g、レモン汁 大さじ1、砂糖 30~40g

**作り方**

- ① いちじくは洗って皮をむき、あらくきざむ。
- ② 鍋にいちじくとレモン汁、砂糖を入れて火にかけ、沸いたら弱火にし、時々かき混ぜながらトロツとなるまで煮つめる。

### 9/20 とろとおいしい! マシュマロで簡単「手作りプリン」

**材料(一人分)**

マシュマロ 10g、卵 10g、牛乳 45g

**作り方**

- ① 卵をボールに割って、溶いたら牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② ①を鍋に移し、マシュマロを加えてかき混ぜながら中火で熱する。
- ③ マシュマロが溶けてきたら泡立て器でふんわりと混ぜ、溶けきったら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。

### 給食の準備物等について

- ★ エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、箸を用意してください。マスクのゴムがのびきっている人を見かけます。ゴムがのびている人は、新しいものと交換してください。
- ★ 食物アレルギーなどがある人は、必ず事前に献立表を確認するようお願いいたします。

