

# 9月 給食だより

江戸川区立  
新田小学校

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



夏休みはいかがでしたか? 長い夏休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

### 生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



## お彼岸とおはぎ

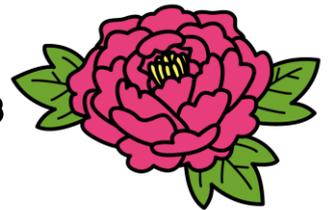
お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感ずる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんので包んだ「おはぎ」があります。これは秋のはなである「萩」にちなんで呼ばれ、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれています。

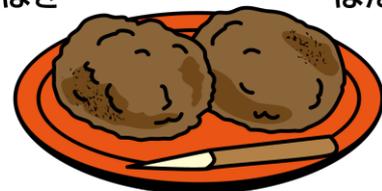
給食は、9月24日(水)にお彼岸給食で『きなこおはぎ』を作ります。お楽しみに!



萩の花  
秋  
おはぎ



春  
牡丹の花  
ぼたもち





# きゅうしょくかつどう 給食活動のお知らせ



## ★9月3日(水):郷土料理(宮崎県)



『冷や汁』は、みそをベースにした冷たい汁をご飯にかけて食べる宮崎県を代表する郷土料理です。具材は、きゅうり、大葉などの夏野菜に、焼き鰯や豆腐などが使われます。給食では、輪切りにしたきゅうり、干切りにした大葉、一口サイズに切った豆腐を入れます。また、鰯は、オーブンで焼いてから骨や皮をとり、手で割いてから汁に入れます。

『ガネ』は、さつまいもや野菜を使った揚げ物です。ガネという言葉は、この地方の方言で「蟹」を意味します。出来上がりの見た目が蟹に似ていることからこの名前がついたそうです。給食では、さつまいも、人参、ごぼうを使って作ります。

## ★9月9日(火):誕生日給食

8月生まれの皆さんと9月生まれの皆さんをお祝いするデザートとして、『米粉のマーブルケーキ』を作ります。小麦粉の代わりに米粉を使って作る為、もちっとした食感のケーキになります。

「マーブル」は、主に大理石を指す言葉だそうです。給食では、ココアを使って大理石の模様を作ります。

## ★9月11日(木):世界の料理(イギリス)

『フィッシュアンドチップス』は、白身魚のフライとフライドポテトを組み合わせたイギリスの伝統的な料理です。鱈などの白身魚に衣をつけて油で揚げます。給食では、一口大の鱈の衣をつけて油で揚げます。

『スコッチブロス』は、イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、大麦、肉、野菜、豆などがたくさん入ったスープです。給食では、鶏肉や押麦を使い、野菜を入れてじっくり煮込んで作ります。

## 7月の誕生日デザート《米粉のサーターアンダギー》

おきなわけん きょうどりょうり つく  
沖縄県の郷土料理として作りました!



ざいりょう 材料	にんぷん 5人分 (g)
こめこ 米粉	100
ベーキングパウダー	1.5
こくとう 黒糖	30
とうにゅう 豆乳	75
あ あぶら 揚げ油	適量

### 〔下準備〕

- 材料を計量する。
- 油の温度を上げておく。(130℃)
- 豆乳は常温にしておく。



### 《作り方》

- ① 米粉、ベーキングパウダー、黒糖を合わせる。
- ② ①に豆乳を数回に分けて混ぜ合わせる。
- ③ 形を丸める。  
※スプーンを使って形を作っても大丈夫です。
- ④ 油で揚げて出来上がり。(130℃12分~13分が目安)

※米粉だと、小麦粉と違って中ももちりとした食感になります。米粉を小麦粉、豆乳を牛乳にかえてもおいしいです。