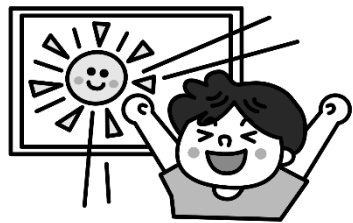


# 9月 給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和6年9月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整えることが大切です。しかし、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテ回復、食欲増進の食事の工夫についてお伝えします。

## 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



## 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



## 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



## 薬味たっぷりがおすすめ！



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

## ～長野県郷土料理～

9月13日(金)は、長野県郷土料理の「キムタクごはん」と「鶏の山賊焼き」と「大平汁」を給食で作ります。

「キムタクごはん」とは、「キムチ」と「たくあん」、豚肉などの食材を炒めて薄口しょうゆで味を整えてごはん混ぜた混ぜごはんのことです。長野県は、伝統的な漬物文化がある地域ですが、子供たちの漬物離れがすすんでいました。そんな中、子供たちに漬物をおいしく食べてほしいという願いから、塩尻市にある中学校の栄養士が考案したのが、この「キムタクごはん」だと言われています。

「鶏の山賊焼き」は、鶏肉にしょうゆや酒、にんにくなどの調味料を揉みこんで味を付け、片栗粉をまぶして揚げた料理です。長野県の松本市や塩尻市といった長野県の中信地方の名物としても知られています。

「大平汁」とは、長野県の木曾地方に伝わる郷土料理で、冠婚葬祭などの行事において欠かすことのできない料理となっています。大平汁は、人参や大根、里芋、鶏肉などたくさんの食材を煮込んでつくるため栄養面からみても優れている料理だと言えます。また、名前の由来は諸説あると言われていますが、「大いなる大地」という意味をあらわす大平からきているという説が有力であると言われています。

## 給食レシピ ★キムタクごはん★

長野県郷土料理でもある「キムタクごはん」のレシピです！

《材料(中学年4人分)》

【ごはん】			
精白米	240g	たくあん	20g
粒麦	20g	しょうゆ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1	塩	0.8g
水	適量	ごま油	小さじ 1/4
		ねぎ	15g
【具】		白ごま	小さじ 3
サラダ油	小さじ 1/2		
豚こま	20g		
白菜キムチ	40g		

《つくり方》

- ①白菜キムチ、たくあんは一口大の大きさに切ります。
- ②炊飯器に研いだ精白米、粒麦、酒、分量の水を入れて炊きます。
- ③フライパンに油をしき、豚肉を炒めていきます。豚肉に火が通ったら、白菜キムチとたくあんを加えてさらに炒めます。
- ④ねぎを加えてさっと炒めたら、調味料で味付けをし、最後にごま油を加えます。
- ⑤炊きあがったごはん、④の具とごまを混ぜ合わせて完成です。

## ★栄養士のひとことメモ★

みなさん楽しい夏休みを過ごせましたか？

2学期もおいしい給食を調理員さんと協力して作りますので、楽しみにしてください！