

# 7月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和6年7月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

## ～沖縄県郷土料理～

7月11日(木)は、沖縄県郷土料理の「クファージュシー」と「ゴーヤチャンプルー」、「イナムドウチ」を給食で作ります。

沖縄県では、「豚肉」を使った料理が多いのが特徴です。「クファージュシー」は、豚肉と野菜を使った炊き込みごはんです。沖縄では、炊き込みごはんのことを「ジュシー」と言います。

「ゴーヤチャンプルー」は、ゴーヤなどの野菜と豆腐、豚肉、卵を炒めた料理です。「チャンプルー」とは、「ごちやまぜ」という意味です。また、ゴーヤにはビタミンが多く含まれていて、沖縄に長生きの人が多いうのは、ゴーヤをよく食べていることも理由の1つと言われています。

「イナムドウチ」には、昔、猪の肉が使われていましたが、次第に豚肉を使うようになりました。イナは「猪」、ムドウチは「もどき」という意味で、それがなまって「猪ムドウチ」の名がついたと言われています。

### 郷土料理レシピ ★クファージュシー★

#### 《材料(中学年4人分)》

米	280g	} 約2合
粒麦	20g	
豚肉角切り	40g	
しいたけ(スライス)	15g	
にんじん(千切り)	20g	
糸こんにぶ(乾燥)	1g	
☆酒	小さじ1	
☆塩	小さじ1/2	
☆しょうゆ	小さじ2	
☆だし汁	50ml	

#### 《作り方》

- ①米と麦を洗い、30分程度浸水します。
- ②糸こんにぶは10分程度浸水させて戻します。
- ③フライパンに分量外の油を熱し、豚肉、野菜、糸こんにぶを炒めます。
- ④火が通ったら、☆の調味料で調味し、弱火で5分煮ます。
- ⑤米と麦を炊飯器に入れ、④の煮汁と適量の水を入れて炊飯します。
- ⑥ご飯が炊けたら、④の具を混ぜて完成です。

※給食では、かつお節でだしをとっています。

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人や昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 	

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識して取るようにしましょう。



### 旬の野菜

夏が旬の野菜の中に「とうもろこし」があります。とうもろこしは、米や小麦と並ぶ世界三大穀物の内の1つで、1万年も前からメキシコで栽培されていました。日本には16世紀末にポルトガル人がフリント種を持ち込んだあと、明治時代にアメリカからスイートコーン種、デントコーン種が渡来し、北海道で本格的な栽培が始まりました。

とうもろこしは、エネルギー源となる糖質が豊富に含まれている野菜です。また、食物繊維もたくさん含んでいるため、整腸作用に優れています。美味しいとうもろこしを選ぶ際は、実が先まで詰まっっていて、ひげが褐色になっているのを選ぶのがポイントです。スーパーや青果店で購入する際に、ぜひご参考にしてみてください。

