



(毎月19日は食育の日)

野田市立北部中学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。早めに寝ることから生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。



もうすぐ新米の季節です



給食のご飯は、野田市で作られた黒酢米を使っています。

今月は、野田市の米粉から作られた麺を使ったサラダを27日(金)の給食で出します。米粉麺のサラダをお楽しみに。

これからおいしい新米が収穫される季節になります。給食のお米は野田市で作られている、環境にやさしく安全・安心な黒酢米・江川米を使っています。今年の新米は9月の下旬から10月の初旬頃に届く予定です。

ふっくらつやつやの新米の登場をお楽しみに!!



食器を美しく並べて食べていますか?

～配膳のはなし～



食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

おかず(主菜・副菜1)

ご飯と汁物の奥に置く

牛乳・くだもの・デザート

奥に置く

汁物(副菜2)

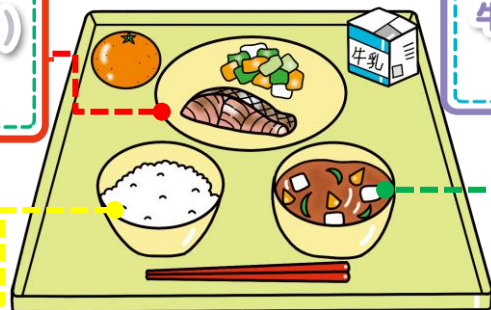
手前の右側に置く

ご飯(主食)

手前の左側に置く

はし

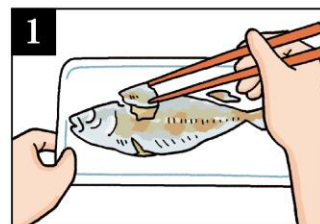
はし先を左に向け、手前の真ん中に置く



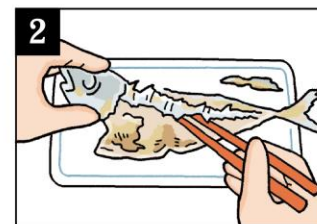
焼き魚の食べ方



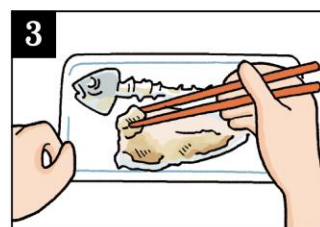
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



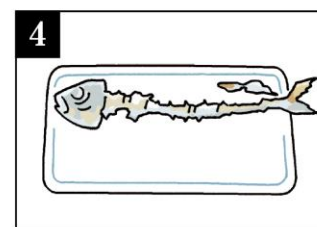
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたなら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べずめます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。



成長期の体をつくる 魚 栄養がいっぱい!

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



給食レシピ



9月17日に登場

さんまの甘露煮

材料<<4人分>>

さんま	4匹
しょうが	1かけ
ザラメ糖	大さじ5
しょうゆ	大さじ2
水	100cc
穀物酢	小さじ4
料理酒	大さじ2

秋の味覚であるさんまを使ったレシピです。さんまには、記憶力を高める効果があるDHAや骨を強くするカルシウム・ビタミンDなどが豊富に含まれています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

作り方

- ① しょうがを薄切りにする。
- ② フライパンに調味料を入れて火にかけ、煮立ったらさんまとしょうがを加える。
- ③ 中火で加熱し、再び煮立ったら火を弱める。
- ④ 落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。

煮崩れないように弱火で盛り付けは、少し冷めてから

