

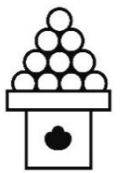
令和5年8月28日 横浜市立本町小学校 給食室

長い夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みでしたか。おいしい物をたくさん食べましたか？普段しない料理に挑戦したり、旅先でその土地の郷土料理に出会ったり、食育につながる体験ができた人もいるのではないのでしょうか。

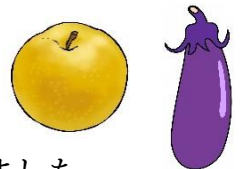


お家でトマトやきゅうりなど野菜を育てたという人はいますか。8月31日は、やさ・いの語呂合わせで野菜の日です。栄養たっぷりで美味しい野菜のことをもっと知ってもらい、たくさん食べてもらう目的で制定されました。野菜にはビタミンや無機質、食物繊維などが多く含まれており、免疫力向上、抗酸化作用、生活習慣病予防などが期待されます。健康な生活を送るために意識して野菜を食べるにしましょう。

9月の献立



- ◆ 旬の食品(なす ピーマン さつまいも さば かつお なし)を取り入れました。
- ◆ 十五夜にちなんで月見汁を取り入れました。
- ◆ 敬老の日にちなみ、長寿の秘訣「日本型食生活」のよさを伝える献立を取り入れました。
 - ごはん さばの塩焼き 磯香あえ みそ汁
- ◆ 厳しい残暑が予想されるため、主食が食べやすい献立を取り入れました。
 - ビビンバ 麻婆なす いわしのかば焼き 豚丼の具 肉そぼろ
- ◆ はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品『はま菜甘みそ野菜炒め』を取り入れました。



9月の横浜市内産物の利用

- 21日(木)なす・こまつな
- 22日(金)こまつな
- 27日(水)さつまいも
- 29日(金)こまつな

JA 横浜により購入した
横浜産の野菜を使用します。



がつ か
9月9日は
ちようよう せつ く
重陽の節句

もも せつ く がつ か たん こ せつ く
桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。

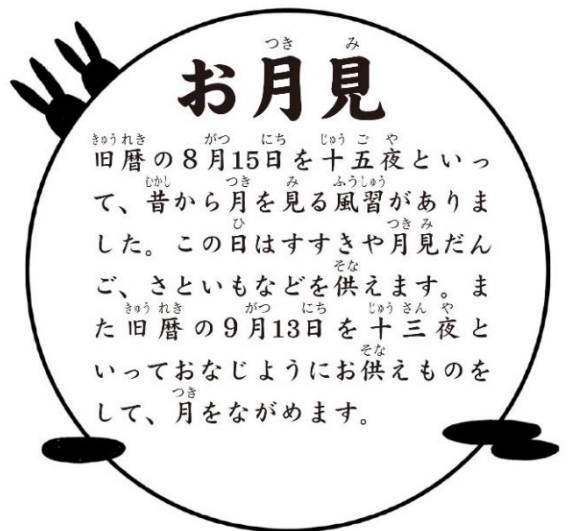


<お礼>

夏休み明けは8月30日(水)から給食が再開します。

マスク・帽子・ランチョンマットの給食セットを忘れずに持ってきてください。

白衣は、PTA 環境委員会の皆様が修繕してくださいました。ボタンを付け直したり、ゴムを付け替えたりと丁寧に手入れしていただき、誠にありがとうございました。これからも大切に使用していただけると幸いです。また、ボタンが取れていたり、ゴムがゆるくなったりしてしまったり、ご家庭での修繕もお願いします。予備のボタンやゴムひもは学校にも予備がございますので、お声かけください。



お月見

つき み
旧暦の8月15日を十五夜とい
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だ
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
して、月をながめます。



8月 9月の献立の変更 (下線が変更した献立です)

日	本町メニュー	使用する食材
8月30日 (水)	ごはん 牛乳 ガパオ風ごはんの具 モロヘイヤの スープ グレープゼリー	●ガパオ風ごはんの具 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく バジル ごま油 ウスターソース しょうゆ 砂糖 みりん トウバンジャン 塩 こしょう ●モロヘイヤのスープ 鶏ささみフレーク たまねぎ にんじん モロヘイヤ はるさめ チキンブイヨン オリーブ油 塩 こしょう ●グレープゼリー グレープジュース 砂糖 粉寒天
8月31日 (木)	ごはん 牛乳 アドボ ニラガバブイ	●アドボ 豚肉 鶏肉 たまねぎ にんにく 含蜜糖 しょうゆ 酢 こしょう ●ニラガバブイ 豚肉 じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん しょうが 塩 黒こしょう チキンブイヨン
9月5日 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 磯香あえ みそ汁	●さばの塩焼き さば 塩
9月13日 (水)	チーズパン 牛乳 コロッケ 野菜のスープ煮 フルーツジュレ	●フルーツジュレ 黄桃缶 白桃缶 ぶどう缶 砂糖 寒天 酢 塩



本町のオーブンを使って
塩焼きにします。



*ガパオ

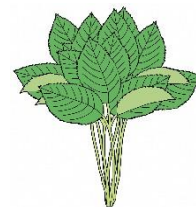
ガパオは、タイの定番炒め料理です。ガパオとは、バジルのことを指します。バジルにも色々な種類があり、イタリアのバジルとは違ったホーリーバジルを使います。



タイでは、鶏肉、豚肉などの他に牛肉、いか、えびなどでも作ります。タイ料理は「辛味」「酸味」「甘味」「塩味」「旨味」を組み合わせた複雑な味が特徴です。またスパイスやハーブを使って独特な「香り」を付けます。主食は日本と同じようにお米を食べますが、日本で食べられるのとは違いタイ米という種類のお米が食べられています。ガパオも白米にかけて食べるのが一般的です。

*モロヘイヤ

エジプト原産の葉物の野菜です。旬は7~9月です。きざむとオクラのようにぬめりが出るのが特徴です。ビタミン、カルシウム、カリウム、鉄が多く、全体的に栄養価が高いので「野菜の王様」といわれています。



*アドボ・ニラガバブイ

ともにフィリピンの家庭料理です。フィリピンもお米を主食にしているので2つともごはんによく合うメニューです。島国なので、魚介類を使ったものも多く、日本と似ている部分もあります。フィリピン料理は、左手にフォーク、右手にスプーンを持って食事をする習慣があるそうです。

アドボは鶏肉や豚肉を酢としょうゆ、砂糖などで煮込んだ料理です。酢の効果でお肉がやわらかくなります。ごはんと一緒に盛り付けて食べるのが、一般的です。

ニラガバブイのバブイは「豚」、ニラガは「煮込み」という意味で豚肉の煮込み料理です。大きく切った、肉と野菜を塩味ベースのスープでよく煮込みます。