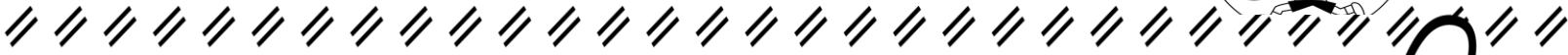


9月給食だより

利晶学園小学校
令和8年9月

この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。
栄養ともにしっかり休養をとって、元気に9月を過ごしましょう。



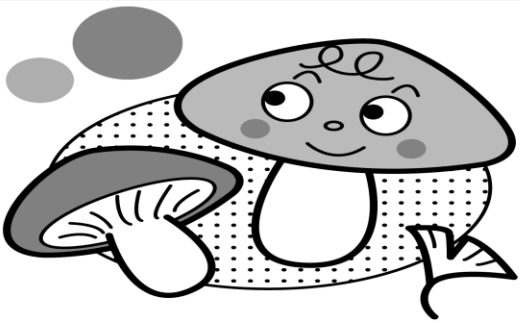
お月見を楽しみましょう



今年のお月見は9月25日です。
日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜とよび、この頃の月を『中秋の名月』と呼んで、昔から「いちばんきれいな月」として眺めてきました。また別名を「芋名月」といい、秋に収穫された里芋やサツマイモをお供えし、豊作を祈り感謝する風習があります。
給食では卵を月にかかる雲（むら雲）をイメージしたむらくも汁、さつまいも天ぷら、お月見ゼリーがです。



旬の食べ物 きのことこ



きのこは秋が旬の食べ物です。最近では人工栽培によって、1年中食べることができます。
独特の味や香り、歯ざわりやぬめりを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。

しいたけ



日本でも栽培量の多いきのこで、干しいたけの戻し汁はだし汁として利用できます。

しめじ



「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど、味が良く人気があります。

なめこ



独特のぬめりがあるのが特徴です。

マッシュルーム



欧米でマッシュルームといえば、きのこ全体をさすこともあるほど一般的です。

えのきたけ



炒め物や鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

きくらげ



塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。

きのこはローカロリー食品で、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。

今月の給食メニュー：きのこカレー

- 材料（5人分）：・豚肩ローススライス（鹿児島県産）120～130g
・にんにく 2～3g ・にんじん（青森県産）75g
・たまねぎ（兵庫県産）250g ・じゃがいも（長崎県産）220g
・ぶなしめじ 110g ・干し椎茸 3g ・植物油 3g
・カレールー 90g ・塩こしょう 少々 ・水 450g

※（）給食使用予定産地です。

作り方

- ① 豚肉とにんにくを油で炒める。
この時に、余分な水分と油分を取り除く。
- ② すべての野菜を炒める。
- ③ 水を加えて煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなれば、カレールーを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。

