



令和4年9月  
三樹小学校

9月ですが、残暑がきびしく過ごしにくい日々が続きます。体調には十分気を付けてください。この暑さの影響で、まだまだ夏野菜もおいしいのは、うれしいことですね。同時に、秋の味覚も出回り始めています。

給食でも新メニューがどんどん出てくるので、楽しみにしててください。

## 9月19日(月)は敬老の日です

「敬老の日」は、長きにわたり社会につくしてこられたお年寄りの方々を尊敬し、ご長寿をお祝いする日です。

『敬老の日』が始まったのは、兵庫県多可町八千代区です。

古くから“高野豆腐”が盛んに作られていましたが、今ではその数もだんだん少なくなってきているそうです。

さて、敬老の日には、いつもお世話になっているお年寄りの方に、「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。



## できれば避けたい 7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

### 孤食

1人で食べること



### 小食

ダイエットのために必要以上に食事を制限すること



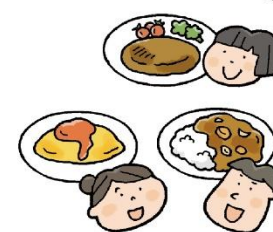
### 固食

同じものばかり食べること



### 個食

複数で食卓を囲んでも食べてもそれぞれ違うこと



### 濃食

濃い味つけのものばかり食べること



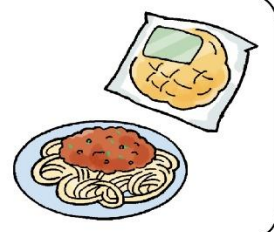
### 子食

子どもだけで食べること



### 粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



## 心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のたれかと食べる児童生徒に比べて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のたるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。



感染症予防などにより、共食が難しいご家庭もあるかと思いますが、お子様の『コミュニケーション』の時間を大切にしてください

## 食育クイズ

三木市は、ぶどうの産地でとても有名です。観光ぶどう園や直売所で食べられるぶどうの割合はどのくらいでしょう？

- ①50%    ②75%    ③95%



# 給食レシピご紹介(4人分)

俳優のキムタク?!ではなく、キムチとたくあんを使った長野県の料理

## キムタク丼

### <材料>

・豚ひき肉	60g
・キムチ	80g
・たくあん	60g
・にんじん	40g
・ガーリックパウダー	少々 (おろしにくにくでもOK)
・さとう	小さじ 2/3
・うす口しょうゆ	小さじ 2/3
・ごま油	適量
・白ごはん	適量

### <作り方>

- ① にんじんとたくあんを千切りにする。
- ② フライパンを温めてごま油をしき、豚ひき肉とにんじんをいためる。ガーリックパウダーも入れる。
- ③ 肉とにんじんに火が通ったら、弱火にしてキムチとたくあんを加え、さとうとしょうゆで味を調節する。(キムチが辛ければ、しょうゆはなくてOK)
- ④ 白ごはん上に③を乗せたら、できあがり!(ごはんと混ぜて食べても◎)

ごぼうが肉のくさみをとる、食べやすい一品です

## 牛肉のしぐれ煮

### <材料>

・牛肉	140g
・しらたき	80g
・ごぼう	80g
・にんじん	20g
・白ねぎ	40g
・酒	大さじ 1/2
・うす口しょうゆ	大さじ 1
・さとう	大さじ 3/4
・なたね油	適量

### <作り方>

- ① しらたきは4~5cm幅、ごぼうはささがき、にんじんは千切り、白ねぎは斜めうす切りにする。ごぼうは水につけてアクを取る。
- ② なべを温めて油をしき、牛肉とにんじん、ごぼうをいためる。酒は全量、しょうゆとさとうは半分ほど入れる。
- ③ 肉と野菜に火が通ったら、しらたきと残りの調味料を加えて煮る。
- ④ 味が整ったら、白ねぎを入れてひと煮立ちさせたら、できあがり!

新メニュー!暑い時期でも食欲がそそられます!

## 豚肉といかのガーリック炒め

### <材料>

・豚肉	120g
・いか(冷凍)	40g
・キャベツ	140g
・にんじん	20g
・長ねぎ	40g
・酒	少々
・ガーリックパウダー	小さじ 1/2
・うす口しょうゆ	大さじ 1/2
・塩こしょう	少々
・なたね油	適量

### <作り方>

- ① キャベツは1cm幅のざく切り、にんじんは千切り、白ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンを温めて油をしき、豚肉と長ねぎをいためる。酒は全量、ガーリックパウダーを半分ほど入れておく。
- ③ 続いてキャベツとにんじんを加え、しんなりするまでいためる。
- ④ いかを入れてやわらかくなったら、残りの調味料を加えていためたら、できあがり!

給食では、三木市産のもやしとピーマンをたっぷり使いました!

## もやしとピーマンのソテー

### <作り方>

### <材料>

・ツナ	60g
・もやし	120g
・ピーマン	40g
・塩こしょう	少々
・なたね油	適量

- ① ピーマンを千切りにする。
- ② フライパンを温め油をしき、もやしをいためる。(水分が出てくるので、捨ててOK)
- ③ ピーマンを入れていため、しんなりしたら、ツナと調味料を加えてひと混ぜしたら、できあがり!

## 食育クイズの答え ③95%

みきしは、なまのまま食べる「生食用ぶどう」のせいさんめんせきがひょうごけんいちい兵庫県一位です。としぶちか都市部に近いことを活かし、ぶどうが道沿いでちよくばい直売でしんせん新鮮なままいただけるのがとくちょう特徴です。

