



家庭数

令和 6 年 9 月 17 日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.6



9 月に入っても、暑い日が続いています。給食でも、サラダやゼリー・冷凍みかんなど、さっぱりと冷たいものが特に喜ばれています。パンや煮物など、残食が多い傾向。涼しくなり、食欲が出てくることを期待しています。



2学期初日、海そうサラダとゼリーは大好評でした！

給食レシピ紹介！

ゆで干し大根の甘酢炒め

【小学校約4人分】

ゆで干し大根…25g

にんじん…40g

砂糖…小さじ2

うすくちしょうゆ…小さじ2

酢…小さじ2

塩…少々

いりごま…小さじ1

油…適量



ながさきけんさん
長崎県産「ゆで干し大根」を
使ったさっぱりメニュー★

【つくりかた】

- 1 ゆで干し大根を水で戻す。(約20分)
- 2 戻したゆで干し大根は、水気を絞り食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにする。
- 3 フライパンに油をしき、にんじん、ゆで干し大根の順に炒める。
- 4 3に火が通ったら、調味料を加え炒め、いりごまを入れてできあがり。



～管理栄養士を目指して～

9月9日(月)～13(金)の1週間、管理栄養士養成を目的として実習生が来ました。給食室での調理実習や、3年生を対象にした給食時間の指導、各学年での授業参観等を行いました。



↑調理実習の様子

「友達においしい食べ方を勧めたり、食べられない子を応援したりと、貴重な場面に立ち会えました。(実習ノートより)」



↑3年生給食時間の指導

「調理員さんの苦労や技術を感じ、特に衛生管理への意識と仕組みが印象的でした。(実習ノートより)」

お月見を楽しんでみませんか？

旧暦8月15日の「十五夜」は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。

2024年の十五夜は
9月17日です。



※裏面もごらんください。



橘 小学校では、全校でストローレスに取り組んでいます。1学期、牛乳をストローで飲んでいた1年生。2学期に入り、牛乳パックを上手に開け、ストローレスで飲む子が増えています。



秋の食べもの 3択クイズ

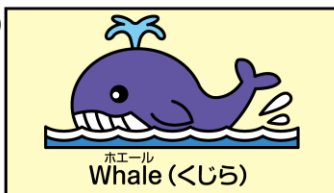
Q1

ナスは英語で「○○○plant(○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は?

①



②



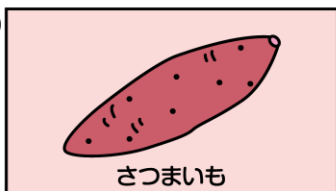
③



Q2

次のうち、根っこの部分を食べるいもはどれ?

①



②



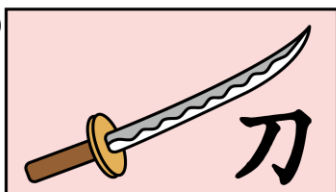
③



Q3

サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は?

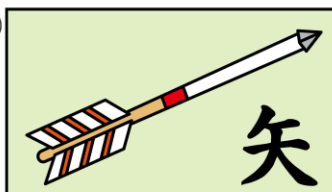
①



②



③



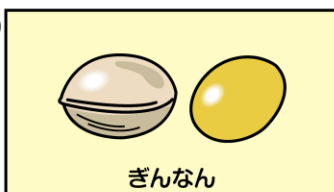
Q4

次のうち、木にならないものはどれ?

①



②



③



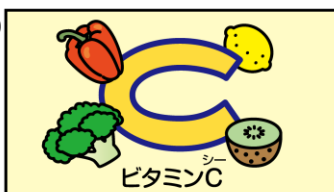
Q5

柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは?

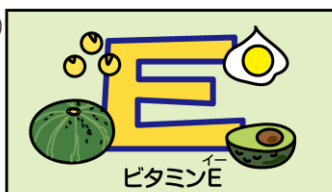
①



②



③



こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

