



2学期が始まりました。エアコンのない調理場は暑いですが、湿度は下がってきており、秋の気配をほんの少し感じています。

朝夕の気温差で風邪をひかないように、食事や睡眠に気を付けてお過ごしください。

## 9月7日(木)の献立 夏野菜と豚肉と厚揚げのみそ炒め

毎年、長崎市教委から夏休み前に学校給食料理レシピコンクールの募集が来ます。

朝食部門と学校給食部門のレシピ募集があり、この料理は、昨年度の学校給食部門で入賞した献立です。

戸町小学校の児童（現在は戸町中生徒）の作品で、応募理由は「お母さんが作ったみそ炒めがおいしいので給食で食べてもらいたい」ということでした。

献立に取り入れるために、栄養教諭が分量や調味料の量を再検討し、大量に作ってもおいしくできるように、ゴーヤは下ゆで、なすはオーブンで焼いてから炒めました。

「食べやすい」「ごはんが進む」と大変好評なおかずでした。



献立は、ごはん 牛乳 春雨汁  
夏野菜と豚肉と厚揚げのみそ炒め



おかわりに並んで



もりもり食べました。

ご家庭でも作ってみましょう

### 夏野菜と豚肉と厚揚げのみそ炒め

(材料2人分)	(作り方)
ぶたにく 30g	①にんじん、ゴーヤは薄切り。なすはいちょう切りにして水にさらす。
厚揚げ 60g	②厚揚げは油抜きして一口大に切る
なす 60g	③豚肉は薄切りにする。
ゴーヤ 20g	④水気を切ったなすを先に油で炒めて取り出す。
にんじん 20g	⑤豚肉、にんじん、ゴーヤをいためて調味し、厚揚げ、焼いたなすを入れる。
サラダ油 3g	⑥すべての材料に火が通ったら、味を調べてできあがり。
みそ 10g	
砂糖 4g	
みりん 3g	
濃口しょうゆ 3g	
酒 2g	

今年度も、小学校では力作の応募がありましたので、先日長崎市教委へ送付いたしました。応募期間は例年7月中旬から9月初めです。今年度の応募は終わりました。

チャレンジしてみようかな？と思われた方は、家庭で好評な料理を作って、写真に残しその分量や作り方を記録しておいてください。

学校給食部門と、朝食部門の応募があります。来年のために、ご準備をお願いします。

## 9月の食育の日の献立 (9月19日(火))

- ・とうもろこしごはん(長崎県産米)
- ・牛乳(長崎県産)
- ・白玉汁(長崎県産えのきたけ)
- ・さばの竜田揚げ(長崎県産ごまさば)
- ・きゅうりとわかめの酢の物

長崎県産の野菜の出荷が少ない時期ですが普段からできる限り県内産の食品を使用して学校給食を提供しています。



うらにつづくー

# 食育講話(9月19日)・給食時間の指導(9月20日~22日)(戸町中学校3年生)

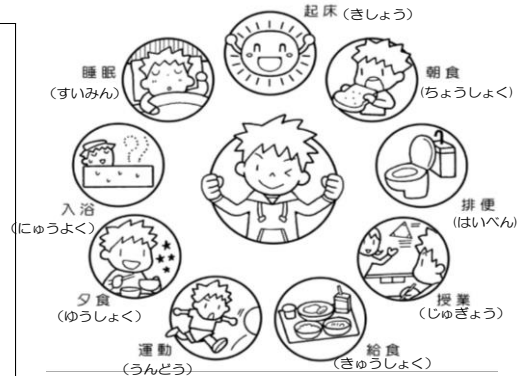


「受験期の食事」というテーマでお話ししました。  
 その中でも、「朝食の役割」や「受験に特化してとりたい栄養素」  
 「栄養のバランスを考えてコンビニ等での食事の購入の仕方」や  
 「受験前日、当日の食事」などが生徒の印象に残ったようです。  
 特に、朝食では主食からとるブドウ糖が体のエネルギーや脳を働か  
 せるために必要なこと、たんぱく質からセロトニンが作られて日中  
 おだやかに過ごし、夜にはメラトニンに変わって質の良い睡眠を  
 助けることなど、朝食が1日のリズムを作っていることを改めて認識し、  
 生活を改善しようという意欲が高まりました。

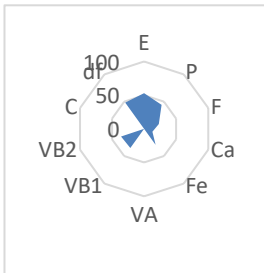
受験を機会に、学習と健康への意識を高めて、生涯健康に過ごしてほしいと思っています。

## 朝食の役割… 一日の生活リズムをつくります。

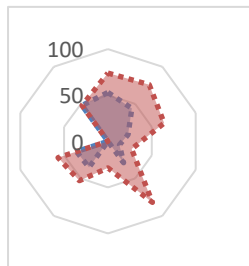
- ・ 体温を上げる。  
→ 体や頭が働くようにエンジンをかけます。
- ・ 活動するエネルギーをつくる。  
→ 朝の脳はエネルギー切れの状態です。
- ・ 便秘の予防  
→ 排便をしてすっきりと活動する。
- ・ 上がった体温を保つ  
→ 1日がんばるためのスイッチです。
- ・ 質の良い眠りのために大切  
→ その日の夜の眠りは、朝に決まります



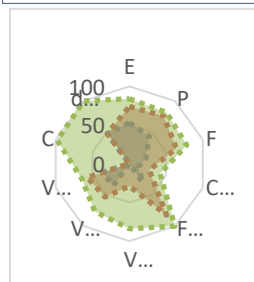
パンだけ



パン+ スクラブルエッグ



パン+ スクラブルエッグ + 十三色野菜炒め



主食主菜副菜を  
組み合わせると  
栄養価がアップ!

## 給食管理臨地実習がありました。

9月11日(月)~15日(金)まで、戸町小学校で管理栄養士になるための実習生を受け入れました。

実習に来たのは長崎県立大学の3年生、1名です。給食管理ということで、調理現場での実習を中心に、校内では放送や配膳室と学級での指導を行いました。

栄養教諭を目指しており、今後は教育実習、採用や管理栄養士国家試験の勉強などに、忙しく充実した大学生活を送られることでしょう。



## ひとくちメモ

9月29日は十五夜、旧暦の8月15日です。  
 今年とれた里芋やお米の粉から作った  
 団子を月に供えて、豊作を願った  
 秋の行事です。

給食では、里芋コロッケやお月見ゼリーを  
 行事食として取り入れました。

中学校は、学校コンクールのため、  
 この日の給食がありません。

ご家庭でぜひ月見だんごなどを作って、秋の美しい月をながめてはいかがでしょうか。

