

食育だより 8.9月号

令和8年8月

(毎月19日は食育の日)

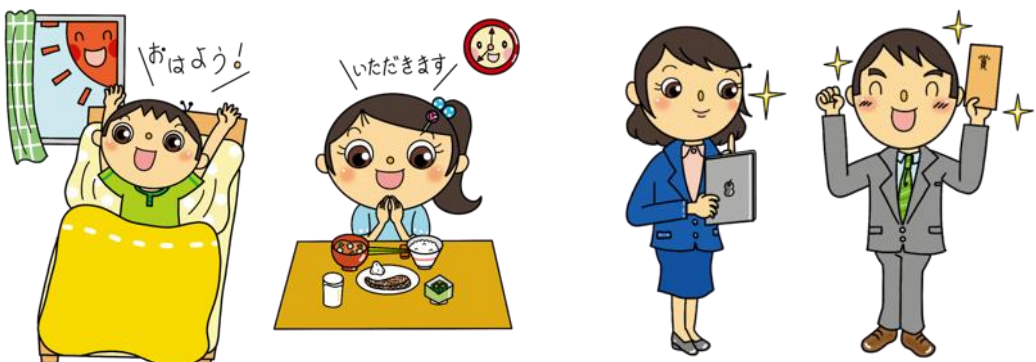
秩父市立荒川共同調理場

夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか。
早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どものために最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかり食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる!

●子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていくうえでとても大切なことです。

きゅうしょく せかい りょうりたび
給食で世界の料理を旅しよう!



9月2日 ジョージア シュクメルリ 「世界一にんにくをおいしく食べるための料理」と呼ばれています。鶏肉を牛乳とにんにくで煮込みます。

9月3日 韓国 チヂミ 外はカリッと、中はモチッとした韓国風のお好み焼きです。

プルコギ風炒め 「プルコギ」は韓国語で、「プル＝火」、「コギ＝肉」

です。甘辛いタレでお肉と野菜を炒めた、ご飯が進む料理です。

トックスープ 「トック」といううるち米で作ったお餅

が入った、やさしい味わいのスープです。



9月4日 メキシコ 鶏肉のサルサソース サルサとは、スペイン語で「ソース」という意味です。トマトや玉ねぎ、スパイスで作るサルサソースは、鶏肉と相性抜群です。

9月7日 日本 きりたんぼ汁 昔、山仕事をしていた人が山に行く際、冷めたご飯をおいしく食べられるように棒に巻きつけて焼き、山鳥などと鍋にして食べたのが始まりといわれています。

9月9日 アメリカ ガンボスープ アメリカ南部の郷土料理で、「ガンボ」とは現地のアフリカ系言語でオクラのことです。オクラとお肉や野菜の旨味が入ったスープです。

9月15日 台湾 ルーローハンの具 ルオポータン風卵スープ 「ルオポータン＝大根スープ」のことです。

小籠包 上海(中国)で生まれた料理ですが、台湾で独自に発展し、台湾の有名店が世界に広めたことで、台湾を代表する料理として知られるようになりました。

9月16日 スペイン ソパ・デ・アホ 「アホ」はスペイン語でにんにくという意味です。本場は、パンを入れて作るにんにくのスープです。

給食では、たべやすくアレンジしています。



9月18日 イタリア ニョッキのクリーム煮 ジャガイモと小麦粉を練って作る、モチモチ食感のショートパスタです。クリームソースと相性抜群です。

9月25日 中国 四川風味噌ラーメン 中国の四川省で使われる「豆板醤」の辛みと日本生まれの味噌ラーメンを合わせたラーメンです。

バンバンジーサラダ 蒸し鶏と野菜を辛いごまだれ

で食べる中国料理です。給食用にアレンジしています。

ぎょうざ 餃子 中国では、水餃子や蒸し餃子が主流で、お米(主食)のかわりに食べられています。

9月30日 イギリス ポークチョップ チョップは、英語で「骨ごと切り分ける」という意味です。骨付きの豚肉を焼き上げ、アップルソースを添えて食べるのがイギリスの伝統スタイルです。給食では、食べやすくアレンジしています。

スコッチブロス 本場スコットランドでは、『大麦』を入れて作るのが伝統的ですが、給食では、お豆とお肉、野菜を使って作ります。

