

# きゅうしょくだより 9月

夏休みが終わり、また学校生活が始まりました。夏休みの間、ついつい夜更かしをして、朝起きるのが遅くなって、朝食をとらなかったり、生活が不規則になったりしませんでしたか？

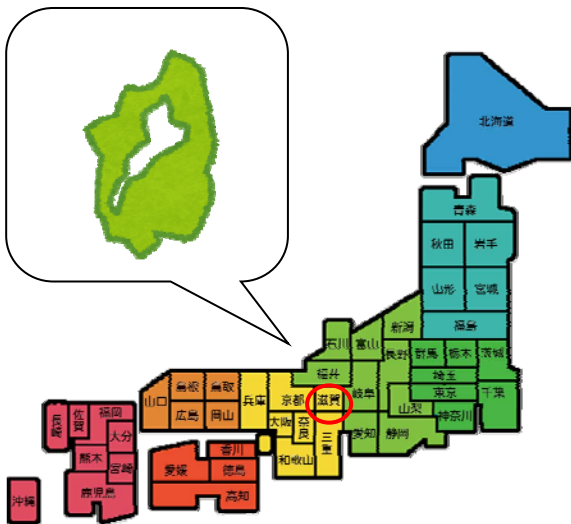
残暑もきびしいこの時期、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行して、生活のリズムを取り戻しましょう。



## たべっピーの 日本全国 たべものの旅!

今月紹介する都道府県は.....

### 滋賀県



滋賀県は.....

日本のほぼ真ん中に位置しています。  
その中央に県の約1/6を占める日本最大の湖「琵琶湖」があります。周囲には緑豊かな山々や田園風景が広がり、水と緑の自然に恵まれています。

滋賀県の郷土料理は.....

滋賀県の郷土料理といえば琵琶湖でとれる魚介類を使った料理や、地元で伝統的に作られている野菜を使用した郷土料理が数多くあります。

そのなかのひとつ「じゅんじゅん」とは、肉や魚をすき焼き風に味付けした料理のことを言います。

具材を煮る時の音が「じゅんじゅん」と聞こえたことから、この名がついたとされています。

昔、琵琶湖でとれたうなぎなどを四季折々の野菜と一緒に煮て、家族で鍋を囲んでいたそうです。

給食では鶏肉を使った「鶏肉のじゅんじゅん」が登場します。  
お楽しみに！



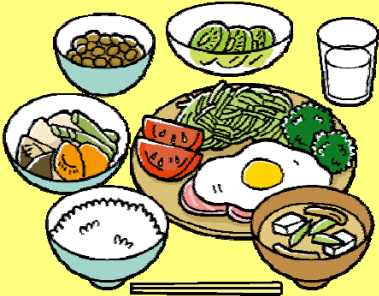
# スポーツと栄養

～運動会の練習や部活動などの運動をがんばるみなさんへ～

運動会の練習や部活動などで体を動かすには、エネルギーや栄養素を多く必要とします。しっかりと力を発揮するために大切なポイントを紹介します。

## スポーツをする人の食事は

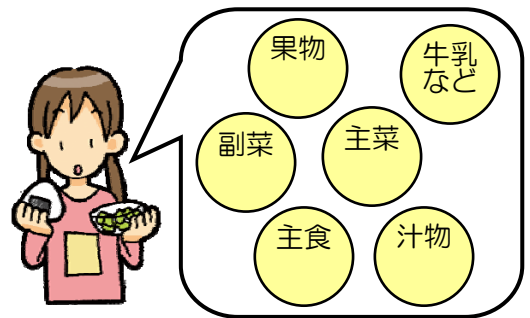
### 栄養バランスよく！ 量を多く！



スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。

## 食事の内容を決める時のポイント

スポーツをしている人の食事内容を決める時は主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスをととのえることができます。コンビニなどで購入する時もサラダやヨーグルト、カットフルーツなどを追加し、できるだけこの6つをそろえるようにしましょう。



令和元年度 親子でつくる学校給食メニューコンクールから、優秀賞を受賞した 袋井市立山名小学校 海福大和さんの「もちっとじゃがはんぺん」を紹介します！

## もちっとじゃがはんぺん

### 材 料 4 人 分

- 黒はんぺん・・・・・・・・・・8枚
- じゃがいも・・・・・・・・・・240g
- A {
  - 片栗粉・・・・・・・・・・24g
  - とろけるチーズ・・24g
  - 粒コンソメ・・ひとつまみ
  - さとう・・・・・・・・ひとつまみ
- B {
  - しょうゆ・・大さじ2
  - さとう・・・・・・・・大さじ2
  - みりん・・大さじ1弱
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量
- あおさ・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① じゃがいもの皮をきれいに洗い、皮付きのまま半分に切り、ふかす。
- ② ふかしたじゃがいもの皮をむき、つぶした後、Aの調味料を加えて混ぜる。
- ③ ②を黒はんぺんの片面にべたっとはりつけて形をととのえる。
- ④ ③の黒はんぺん側にうすく片栗粉をふり、片栗粉をふった面を下にして揚げる。
- ⑤ 両面こんがりとならしたら、Bの調味料を一度沸騰させたものにくぐらせる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、あおさを少しふりかける。お好みで野菜を添えてできあがり。

成長過程に必要な栄養素が豊富な「黒はんぺん」と子供達が大好きな「じゃがもち」をかけ合わせて、甘辛味に仕上げました。

少ない食材で作れることと、子供と楽しく作れるメニューです。

