



きゅうしよく

給食だより

No. 9

令和6年 9月17日

大田区立安方中学校

校長 佐藤 彰

栄養士

新学期が始まり、約2週間が経ちました。2学期はどの学年も行事が目白押しです。元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

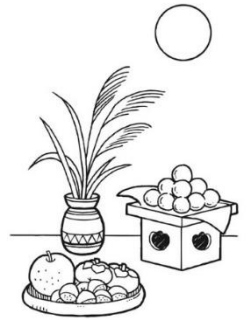


秋の年中行事

月見ってどんな行事？

月見とは、**十五夜**や**十三夜**に団子やススキを供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。今年の**十五夜は9月17日**で、**十三夜は10月15日**です。また、**十五夜には里芋**、**十三夜には豆**が供えられることから、それぞれ「**芋名月**」、「**豆名月**」ともよばれています。このほか、**栗や柿、梨**など、秋の収穫物をお供えすることもあるそうです。

十五夜と十三夜のどちらか一つだけ月見をすることを「**片見月**」^{かみつき}とって、昔から縁起が悪いとされているため、両方の月見をするのが習わしです。



地域によって違う

月見だんごいろいろ

月見に供える団子は、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は両端をとがらせた**紡錘形**^{ぼうすいけい}という形をしていて、あんを巻いたものです。静岡県の一部では、団子を平らにして真ん中をへこませた「**へそもち**」を作り、あんと一緒に食べます。

関東風



関西風



へそもち



作ってみよう！月見団子

【材料】(4~5人分)

白玉粉 …200g
水 …200mL 弱

●みたらしあん

片栗粉 …小さじ1
砂糖 …大さじ3
しょうゆ …大さじ1
水 …大さじ3

【作り方】

- ① 耐熱容器にみたらしあんの材料を入れてよく溶かし、600Wの電子レンジで40秒加熱する。取り出してよく混ぜ、とろみと透明感が出るまで10秒ずつ様子を見ながら追加で加熱し、その都度よく混ぜる。冷ましておく。
- ② 白玉粉をボウルに入れ、水を少しずつ加えてよくこね、耳たぶくらいのやわらかさにする。一口大に丸めて、^{ちゅうおう}中央をへこませる。
- ③ たっぶりの熱湯に②の団子を入れ、浮いてからさらに30秒ほど茹でる。冷水にとって冷まし、ザルに上げる。
- ④ ③の団子に、①のあんをかけてできあがり！



甘辛のみたらしあんは、誰もが大好きな味。
ぜひ休日にチャレンジしてみてください。



郷土料理に親しもう 先生の出身地郷土料理

郷土料理とは、各地域でとれる食材を使ったり、その土地ならではの調理法で作ったりした伝統的な料理のことです。今年度は、郷土料理により親しみを持ってもらうため、**安方中の先生方の出身地の郷土料理やご当地グルメ**を中心に紹介していきます！また、今月は**3年生の修学旅行**にちなみ、**京都・奈良の郷土料理**も提供しました。

郷土料理献立によって、食材の産地や地域独自の食文化を知るきっかけとなればと思います。



9月6日 京都の郷土料理献立



【ごはん 鮭の西京焼き かぶの千枚漬け風
九条ねぎ入りすまし汁 宇治抹茶ミルクプリン】

魚の西京焼きの味付けには、白っぽくて、甘みのある京都の「西京みそ」を使いました。千枚漬けは「京都三大漬物」の一つとされる漬物です。さらに、すまし汁には京都の伝統野菜の「九条ねぎ」が入っています。京都で「ねぎ」といえば、この九条ねぎのことを指すそうです。デザートには京都の宇治抹茶を使ったミルクプリンを作りました。

鮭の西京焼きと宇治抹茶ミルクプリンが特に人気でした。



9月12日 奈良の郷土料理献立



【奈良茶飯 魚の竜田揚げ おひたし 飛鳥汁】

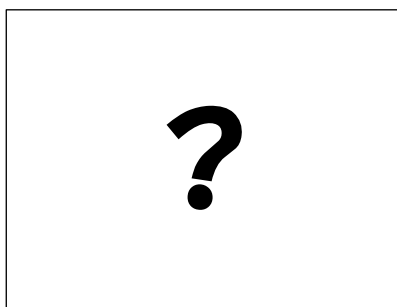
奈良茶飯とは、東大寺の「お水取り」という行事の際に供されるごはん、ほうじ茶で炊いたごはん、炒り大豆を混ぜ込んで作りました。飛鳥汁とは、鶏肉と季節の野菜のみそ汁に牛乳を入れることが特徴です。飛鳥時代に中国の旧王朝・唐から牛乳と鶏肉が伝わり、宮廷料理として食べられていたそうです。また、竜田揚げは、奈良県西部の「竜田川」に由来し、醤油で下味を付けて揚げた肉や魚の赤い色と衣の白い部分を、竜田川に浮かぶ紅葉と光る水しぶきに見立てたそうです。

やや渋めの献立だったため、もう少し工夫が必要だと思いました。しかし「おいしかったですよ！」と言ってくれた生徒もいて心が温まりました。



先生の出身地！

9月25日 福島のご当地グルメ



おらがこんにゃく丼は、東白川郡のご当地グルメで、この地域で長年栽培されてきたこんにゃくをピリ辛みそ風味に味付けし、鶏そぼろと合わせてごはんのにのせた料理です。こづゆは会津地方の郷土料理です。ホタテ貝柱の出汁で、お麩、にんじん、干し椎茸、里芋、きくらげなどを煮て、会津塗のお椀で食べます。具材の数は縁起の良い奇数にするのが習わしです。現在も正月やおもてなしの際に食べられているそうです。

【おらがこんにゃく丼 こづゆ 冷凍みかん】

9月25日(水)に出ます。お楽しみに。

