



食育だより

令和7年10月2日
朝霞市立朝霞第七小学校
栄養教諭

暑さもやわらぎ、秋空高く、爽やかな日が増えつつありますね。
この時期は新米や魚介、果物など収穫物も多く、様々な食べ物が旬を迎える「実りの秋」です。旬の味を楽しみましょう。

お月見を楽しもう

今年の十五夜は10月6日です。十五夜とは、旧暦8月15日の夜の月のことで、「中秋の名月」と呼ばれています。
お月見は美しい月を眺めて楽しんだり、稲の収穫に感謝したりする文化で、平安時代から続いています。現代でも、月に見立てた目玉焼きの料理など、食べ物も合わせて楽しむ風潮がありますね。



10月6日は十五夜献立ですが、七小は残念ながら運動会の振り替え休日です…。
せっかくの十五夜、七小の子どもたちにもお月見を楽しんでほしいので、給食の「月見汁」をアレンジしたレシピをご用意しました！

【給食レシピ】月見汁

《材料》 4人分

顆粒だし	大さじ1/2
水	600ml
鶏もも肉(1~2cm角)	60g
にんじん(いちよう切り)	1/4本
だいこん(いちよう切り)	3cm
さといも(半月切り)	中サイズ2個
白玉だんご(冷凍OK)	12個
長ねぎ(小口切り)	7cm
しょうゆ	小さじ1
塩	適量

鼻でくさんで栄養満点！



《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かし、顆粒だしを溶かす。(お持ちのものに合わせて調整してください。)
- ② 野菜と肉を切る。
- ③ 鶏肉、にんじん、だいこん、さといもを入れ、さといもが柔らかくなるまで火にかける。
- ④ 白玉だんごを加える。
※手作り白玉だんごは1度茹でたもの、冷凍白玉だんごは中に火が通るまで
- ⑤ 長ねぎとしょうゆを加える。
- ⑥ 塩で味を調えたら完成！

ポイント

- 給食ではお月見うさぎ絵柄のかまぼこを使用しています。
- けんちん汁セットやカットさといもなどを活用すると、より手軽に作れます。

給食でのひとコマ

9月24日(水)に、キーマカレーが出ました。
教室で「キーマカレーに入っている豆は、何の豆か知ってるかな？」と質問しました。子どもたちから一番多く挙がったのは「大豆！」という声でした。
正解のひよこ豆について、「よく見ると、ひよこのくちばしみたいな形してないかな？」と話すと、キーマカレーの中からひよこ豆を探して、「ほんとだー！」
「見つけた！」と食材をよく観察している様子がみられました。



今月の給食献立紹介

今月のテーマ「秋の味覚を楽しもう」 ふるさとめぐり「東北地方」

8日(水)

「せんべい汁」青森県

元々はすいとんを食べる文化が盛んでしたが、すいとんより長期保存できるものが好まれ、せんべいを汁物に入れるようになりました。せんべいがだし汁をを吸うことで、もちもちとした食感になります。

10日(金)

「ブルーベリークレープ」目の愛護デー

ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の健康によいと言われています。アントシアニンには紫の色素で、ブルーベリーの他にも、ぶどうやなすにも多く含まれています。

埼玉県産のブルーベリーを使用したクレープがデザートです。



21日(火)

「森のシチュー」

森のシチューには、栗やたもぎ茸、しめじ、かぼちゃ味のだんごが入っています。森で採れる秋の味覚がたくさん入ったシチューで、旬の味を楽しめる一品です。

29日(水)

「仙台麩」宮城県

仙台麩は、宮城県や岩手県で食べられている、油で揚げた麩のことです。特に宮城県では製造が盛んで、県の特産品となっています。見た目はフランスパンに似た細長い形をしているのが特徴で、輪切りにしたものが料理に使われます。煮物やみそ汁などに使われることが多いです。

この日の給食では、肉じゃがに入っています。