

2021年9月1日発行  
すくすくどろんこの会  
統括管理栄養士：矢部まり子  
栄養士：神田順子、松野郁美

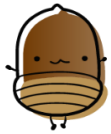


天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきます。秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が旬を迎えます。旬の食材は栄養も豊富です。食欲もぐんとアップする秋、いろいろな食べ物を食べて好き嫌いを減らす良い機会かもしれませんね。

また、9月21日（火）は十五夜です。お団子とすすきを供えて、一年で一番美しい月を眺めるのも素敵ですね。



## 9月の給食



15日（水） 世界の料理【イギリス】  
29日（水） お誕生日献立



## ☆食育予定☆

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。各クラスからのお知らせをご覧ください。



## 給食レシピ

### ほうれん草の豆腐お月見だんご

#### ◆材料

白玉粉……………100g  
上新粉……………100g  
木綿豆腐……………200g  
ほうれん草…120g程度

きな粉 } 同量ずつ  
砂糖 } お好みの量

#### ◆作り方

- ①豆腐は水切りしておく
- ②ほうれん草は茹でてフードプロセッサー等でみじん切りにする
- ③☆の材料を、耳たぶぐらいの固さになるように水を加えて混ぜる
- ④③を10円玉ぐらいの平たい団子にし、真ん中にくぼみをつけてゆでる
- ⑤砂糖と混ぜたきな粉をまぶして完成！

## イギリス料理 15日(水)



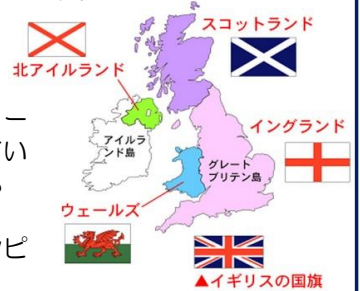
イギリスの正式名称は「グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国」といい、「イギリス」と呼ぶのは日本だけです。そもそもイギリスはイギリスという1つの国ではなく4つの国（**イングランド、ウェールズ、スコットランド、北アイルランド**）からなる連合王国です。これらの国はそれぞれ独立しており、国旗もそれぞれ各国が持っている、イギリスの国旗として真っ先に思い浮かべる「ユニオンジャック」はそれぞれの国旗を合わせたものです。

### ☆イギリスの食文化☆

**ケチャリー**：インドに由来をもつイギリス料理のひとつで燻製した魚とゆで卵、カレーピラフと一緒に食べます。伝統的な作り方は燻製のコダラを使用しますが、日本ではスモークサーモンやサバを使ったレシピが多くあります。

**スコッチフロス**：スコッチとは、「スコットランド産の」、フロスは、「とろみのない澄んだスープ」のことを表しています。スコッチフロスは「スコットランド産の澄んだスープ」という意味で、本場ではラム肉やビーフを使うことが多いそうです。

**スコーン**：スコーンの発祥はスコットランド。現在はイギリス全土や旧イギリス領だった国でアフタヌーンティーなど“お茶のお供”として食べられている他、手軽な朝食・菓子パン感覚でも食べられています。給食では、米粉を使ったアレンジレシピでスコーンを作ります。



## ☆給食室より☆

まだまだ暑い日が続いていますが、日が落ちるのも少しずつ早くなり、秋の訪れを感じる季節になってきました。9月は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムを整えましょう。今月も元気に遊び、おいしい給食もたくさん食べてくださいね！

### 食べ物など

- Q1.おなかにあなのあいだまんまるおかしなあに？  
Q2.やさい・さかな・にくうろこがあるたべものはどれ？