



2021年9月1日発行  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：篠崎哲平



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。お団子とススキを供えて、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】
- 27日（月） 鉄分強化Day
- 29日（水） お誕生日献立



## イギリス料理 15日(水)



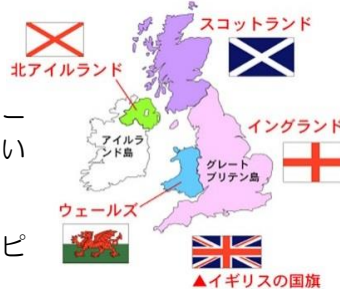
イギリスの正式名称は「**グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国**」といい、「イギリス」と呼ぶのは日本だけです。そもそもイギリスはイギリスという1つの国ではなく4つの国（**イングランド、ウェールズ、スコットランド、北アイルランド**）からなる連合王国です。これらの国はそれぞれ独立しており、国旗もそれぞれ各国が持っている、イギリスの国旗として真っ先に思い浮かべる「ユニオンジャック」はそれぞれの国旗を合わせたものです。

### ☆イギリスの食文化☆

**ケジャーリ**：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。

**スコッチブロス**：スコッチとは、「スコットランド産の」、ブロスとは、「とろみのない澄んだスープ」のことを表しています。スコッチブロスとは「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。



## ☆食育予定☆

感染症予防のため  
今月は中止させていただきます。



## 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
- 砂糖

同量お好みの量

#### ◆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！

## ☆給食室より☆

地震や豪雨などの災害が発生した際には、電気やガス、水道といったライフライン、また物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で事前に備えておくことが必要です。9月1日は防災の日。ご家庭にある非常食や備蓄品を確認するとともに、家族の状況に合わせ必要なものが足りているか今一度見直す機会にしてみてください。

#### 食べ物など

- Q1.おなかにあなのあいた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？