



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：上羅裕美



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

- 16日（木） 世界の料理【イギリス】
- 27日（月） 鉄分強化Day
- 30日（木） お誕生日献立

イギリス料理❀16日(木)



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て、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。

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



❀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。エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

9月8日（水）

さくら組・すみれ組 おにぎり作り

※感染症の状況によって、変更・中止となる場合もあります。ご了承ください。

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！

❀給食室より❀

まだまだ暑い日が続いていますが、夕方になると少し涼しさも出てきて、秋の気配が感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすいこの時期、ゆっくり体を休めることが大切です。おいしくて栄養あるものをしっかり食べて、夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう!!! 毎日、みんなの元気な顔を見れるのを、楽しみにしています。

食べ物なぞなぞ

- Q1.おなかにあなのあいたまんまるおかしなあに?
 Q2.やさしい・さかな・にく・うるふがあるたべものはどれ?

● 01.1.10 (日) 02:00 開始

02.1.10 (日) 02:00 開始

