

給食だより



春日部市立宮川小学校
おうちの人と読みましょう



食育の日の献立
いただきます～す！！

今月は、山形県の郷土料理を紹介します。山形県は、東北地方の日本海側に位置しており、山に囲まれ、美しい自然にめぐまれた地域です。

「芋煮」は、江戸時代から家庭料理として食べられていました。米の不作に備えてサトイモが作られており、諸説ありますが旧暦8月15日の十五夜、別名『芋名月』にサトイモをお供えして祝った農耕神事に由来すると言われています。

山形県の芋煮は、しょうゆ味とみそ味の2種類があります。今月は、日本海に面した庄内地方のみそ味の芋煮です。庄内地方は養豚が盛んな地域でもあり、豚肉を使用します。

他に、庄内地方の特産品として、「だだちゃ豆」があります。『だだちゃ』は鶴岡の方言で『お父さん』の意味があり、家長である『だだちゃ』にまず最初に食べてもらうということからこのように呼ぶようになったという説があります。

山形県の郷土料理を味わってください。



芋煮

山形県の郷土料理

【材料】	(1人分)
さといも	53g (一口大)
にんじん	15g (いちょう切り)
こんにやく	16g (色紙切り・ゆでる)
ごぼう	17g (ななめ切り)
だいこん	17g (いちょう切り)
長ねぎ	17g (小口切り)
ぶた肉こま	10g
油揚げ	5g (油抜き・短冊切り)
みりん	0.3g
酒	0.8g
赤みそ	7g
削り節	1g

- 【作り方】
- ①削り節でだし汁を作る。
 - ②①にみりん・酒を入れ、さといも・にんじん・だいこん・ごぼう・こんにやくを加えて煮る。
 - ③ぶた肉・油揚げ・長ねぎを順に加えてさらに煮る。



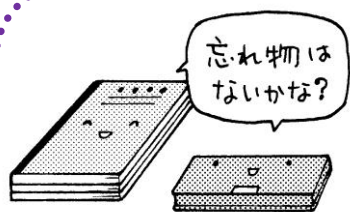
いよいよ9月、みなさん張り切って2学期をむかえていることと思います。この時期は、夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調をくずしやすくなります。充実した2学期にするために、栄養とともに休養をとり規則正しい生活を心がけましょう。まずは、朝食をしっかり食べて、1日のリズムを整えましょう。

習慣づけよう

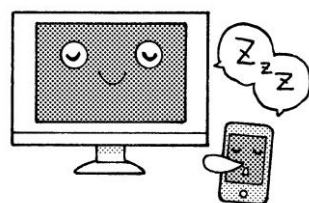
早寝 早起き 朝ごはん



毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて、朝ごはんをしっかり食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜更かしが続いたときは、まずは早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。早寝早起き朝ごはんを習慣づけましょう。



必要なものは
前日までに用意する



遅くまでテレビや携
帯、ゲームをみない



目が覚めたら
朝の光をあびる

習慣づけるためにできること

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度7月分(7月3日～7月18日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

春日部市立宮川小学校

校長 白井 達男

	品 目		産 地			品 目		産 地	
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	使用なし		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	埼玉		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	使用なし			
青果類	にんじん	千葉			肉類	はくさい	使用なし		
	たまねぎ	香川	愛媛			さといも	使用なし		
	じゃがいも	茨城							
	こまつな	埼玉							
	ほうれんそう	使用なし							
	キャベツ	群馬							
	きゅうり	埼玉							
	もやし	栃木			ぶた肉	埼玉	茨城	群馬	
	だいずもやし	使用なし			とり肉	宮崎			
	チンゲンサイ	茨城			牛肉	使用なし			
	ねぎ	茨城	福岡		さけ	北海道			
	ごぼう	群馬			さば	ノルウェー			
	だいこん	青森			さんま	使用なし			
	ピーマン	茨城			あさり	熊本			
	にんにく	青森			いか	ペルー			
	しょうが	高知			えび	ベトナム	タイ		
	かぼちゃ	静岡			しらす干し	瀬戸内海			
	みずな	使用なし			ちりめんじゃこ	使用なし			
	とうもろこし	茨城	アメリカ						
	さやいんげん	埼玉	タイ						
ブロッコリー	使用なし								
にら	使用なし								
たけのこ	福岡	熊本							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。