

# 9月のこんだてだより



夏休みも終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑い中でも元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

## 9月の4日間「小泉八雲ゆかりの地献立」を提供します。

この秋放送開始となる NHK の連続テレビ小説「ばけぼけ」は、松江市にゆかりのある作家「小泉八雲」の妻「セツ」がモデルとなった物語です。

小泉八雲がこどもの頃に住んでいた「アイルランド」、来日してセツと出会った松江市、その後移り住んだ熊本県やよく訪れた静岡県焼津市の特産品や郷土料理を提供します。

### アイルランド献立

#### ★コルカノン★

じゃがいもを使ったアイルランドの伝統料理です。

#### ★アイリッシュシチュー★

小泉八雲が好きだった牛肉と、野菜を煮込んだアイルランドの郷土料理です。

### 熊本献立

#### ★高菜めし★

高菜の漬け物を使った、熊本県の郷土料理です。ひき肉と高菜漬けを炒めたものをごはんのにのせて食べます。

#### ★れんこんのからしマヨあえ★

熊本県の郷土料理「からしれんこん」をアレンジし、サラダに和からしを少し入れます。

### 焼津献立

#### ★黒はんぺん入りきんぴらごぼう★

「黒はんぺん」は、焼津市の特産品です。魚のすり身だけでなく皮も入るため、黒っぽい色をしています。

#### ★じゃこあえ★

「ちりめんじゃこ」も焼津市の特産品です。野菜とちりめんじゃこを合わせたあえものです。

### 松江献立

#### ★宍道湖のしじみ汁★

国内の漁獲量日本一を誇る宍道湖のしじみを使って、みそ味のしじみ汁を作ります。

#### ★お茶サラダ★

茶どころとして知られる松江市でよく飲まれる「煎茶」を粉にしてサラダに加えます。

#### ★味付けのり★

小泉八雲とセツのイラスト入りパッケージです。

この日は、デザートとして、松江市の洋菓子店で作っていただいたクッキーを出します。島根県産の米粉やてんさい糖などを使って、みなさんがおいしく食べられるよう考えてくださったクッキーです。お楽しみに！



## 今月の味めぐりは「隠岐」です

隠岐諸島はまわりを海に囲まれ、新鮮な魚介類や様々な種類の海藻が獲れます。今月の給食では、「もずく」や「わかめ」などの海藻をたっぷり使ったみそ汁と骨付き「あじ」のから揚げを出します。

また、隠岐の海士町では、家庭で代々作り継がれている「こじょうゆみそ」とよばれる調味料がよく使われています。「こじょうゆみそ」を仕込む夏の時期には、夏野菜やサザエなどと合わせて食べられるそうです。給食では、きゅうりやキャベツに青じそを加え、みそで味付けします。



## 栄養バランスのよい食事をしよう

主食+主菜（魚や肉）+副菜（野菜）+汁物の組み合わせにすると栄養のバランスがとれます。また、できるだけ食材の種類を多くとることもポイントです。

### 副菜

### 主菜

### 主食

### 汁物

Let's cook!

## さわらのごまだれかけ

他の魚や肉にかえてもおいしいですよ！

### 【材料（5人分）】

- ・さわらの切り身 5切れ（1切れ 50g 程度）
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油
- ・いりごま 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・水 40cc

A

### 【作り方】

- ① さわらの切り身に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② いりごまは、かるくする。
- ③ A を合わせて火にかけ、②を加える。
- ④ 揚げたさわらに③をかける。

