

# 9月給食だより

令和 5 年 9 月 1 日  
狛江市立和泉小学校  
校長 鷲見 真太郎  
主任栄養教諭 早乙女 理恵

長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人はいませんか？9月に入っても残暑が厳しそうです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを早く取り戻しましょう。



## ラグビー・バスケットワールドカップ応援献立

今年はバスケットボールワールドカップが8月25日から日本の沖縄県を含む3か国で開催されます。日本は8/25 ドイツ、8/27 フィンランド、8/29 オーストラリアと対戦しました。そこで9月は開催地沖縄県の料理と初戦の対戦国ドイツの料理を出します。

また、ラグビーワールドカップもフランスで開催されます。日本は9/10 チリ、9/18 イングランド、9/29 サモア、10/8 アルゼンチンと対戦します。そこでチリとサモアの料理も出します。9月は世界の料理フェアになりますが、食べやすくアレンジもしますので楽しみながら食べてください。

沖縄県の料理の「クファジュシー」は豚の三枚肉を使った炊き込みご飯です。「クファ」は堅めの、「ジュシー」は炊き込みご飯の意味です。沖縄を代表する庶民料理に「チャンプルー」があります。「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことで、その中でも代表的なものが「ゴーヤーチャンプルー」です。島豆腐の代わりに押し豆腐を使い、ゴーヤーは苦みを和らげるために、塩でもんでさらにゆでて下処理をしっかりとやります。「サターアンダーギー」のサターは砂糖、アンダーギーはアング(油)+アギ(揚げ)+語尾を伸ばすことで「油で揚げたもの」という意味になるそうです。その名の通り砂糖を使用した生地を用いる球状の揚げ菓子でドーナツのことで、縁起の良い菓子とされ、結婚式など祝い事でも振る舞われるそうです。「もずく」は沖縄県が生産量トップを誇ります。いろいろな料理で食べられています。

チリ料理の「エンパナダ」は、小麦粉の生地で様々な具材を包み、オーブンで焼いたり油で揚げたりしたものです。見た目はパイのようですが、バターを使っていないためサクサクとしたクリスピー食感を楽しめます。もともとはスペイン発祥の料理ですが、今ではアルゼンチンを中心に中南米の家庭料理として親しまれています。「セビーチェ」は魚介類に玉ねぎやトマトなどの野菜と調味料を入れたマリネです。白身魚を使うのが一般的ですが、給食では加熱が必須なので、いかとえびのセビーチェです。

サモア料理の「パニケケ」は、小麦粉を使ったほんのり甘い揚げパンです。英語のパンケーキをサモア語にするとパニケケになります。見た目はサターアンダーギーに似ています。「カレモア」の「カレ」はカレー、「モア」は鶏肉のことです。サモアにはココナッツミルクを使用したさらさらとしたスープのようなカレーと、汁が多めの中華風味のカレーがあるのですが、今回はココナッツミルクのカレモアです。



## きずなみどり畑の野菜を販売しました！



7月18日に1学期の給食が終わりましたが、きずなみどり畑では、夏野菜がまだまだ収穫できました。そこで今年は保護者の皆様に向け、終業式の日給食委員会の有志で販売を行いました。平日の昼間に突然販売することになったので、お客様は来るのだろうかと不安でしたが、なんと販売前から長蛇の列ができました。そして販売開始7分で完売となったのです。私も子供たちも驚いてしまいました。夏休みに入ってから3回ほど販売しましたが、売れ行きは好調でした。「ミニトマトがとても甘かったです。」「前回スイカが買えなかったのでリベンジです。」との声もいただき、一生懸命育てた野菜を給食だけでなく、保護者の方にも味わっていただけてうれしかったです。売り出した野菜は枝豆300円、大玉スイカ300円、小玉スイカ200円、じゃが芋、トマト、ミニトマト、モロヘイヤ、野菜詰め合わせが100~200円です。売り上げは20000円ほどになりました。この売上金は、秋冬野菜の肥料、種や苗、畑の作業用具に充てていきます。ありがとうございました。

## 7月のもりもり大賞は？

猛暑で体調を崩す子どもも多かった7月のもりもり大賞は、1位の座を譲らない**4年1組**。なんとすべてパーフェクト完食でした！欠席が多かった日もあったのですが、配食されたものはきれいに食べてくれました。それに続くのは**3年3組**。パーフェクト完食の日が増えていきます。続いて**3年2組**、**3年1組**です。3年生同士が良い刺激になっているようです。**1年1組**も頑張っています。牛乳の残りが無いのが素晴らしいです。7月は3階の教室が暑くてかわいそうでした。それでも**5年3組**、**6年3組**がよく食べていました。5、6年生は片付けがきれいで、さすがです。この調子で2学期もお願いします。



7月は夏バテ気味になるので、ご飯がのどを通りにくくなります。丼ものや洋食を多くして、できるだけ食べやすく工夫しています。また麺料理も多くしています。まずは食べて体力をつけることを大切にしています。給食委員会作成の梅ジュースを使った梅ゼリーは、缶詰のフルーツも入れず、さっぱりした味が好評だったので、残ったのは3個でした。