

給食だより9月



さいたま市立大牧小学校
令和6年8月28日
NO. 5
給食室



じゅうごや

もうすぐ「十五夜」



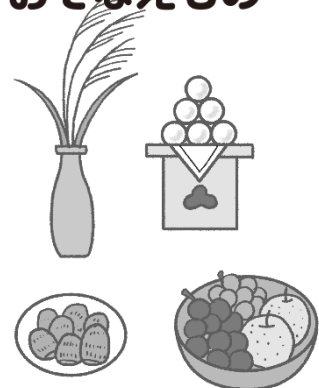
昔は、月の満ち欠けによって1年の暦(カレンダー)がつけられたり、農作業が進められたりしてました。月は人々の生活と深く結びついてたようです。
今年(ことし)は9月17日が十五夜(じゅうごや)です。

じゅうごや 「十五夜」ってなあに？



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

おそなえもの

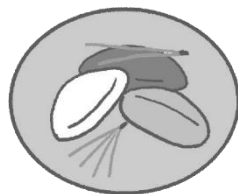


だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜(じゅうごや)のときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

ひがし 東アジアで共通のお祝いごと



げっぺい ちゅうごく
月餅(中国)



松餅
(ソンピョン)
かんこく
[韓国]

十五夜(じゅうごや)は東アジア各地(ひがし)で祝われます。中国(ちゅうごく)では「中秋節(ちゅうしゅうせつ)」、韓国(かんこく)では「秋夕(チュソク)」といいます。また英語(えいご)では、9月の満月(まんげつ)を「ハーベスト・ムーン」といいます。

にほん 日本だけの「十三夜」



日本(にほん)だけに、十五夜(じゅうごや)の後(あと)にもう一回、お月見(いっかい)があります。「十三夜(じゅうさんや)」といい、旧暦(きゅうれき)の9月13日(がつ)の月(つき)です。これは「後の月(のちのつき)」ともよばれ、豆(まめ)や栗(くり)をおそなえすることから「豆名月(まめいげつ)」「栗名月(くりいげつ)」ともよばれています。



♪ 夏休み中の給食室 ♪



故障中だった釜の修理が終わりました。



夏休み中は、食器や食缶の磨き洗い、冷凍冷蔵庫や釜の清掃、機械器具の分解清掃などを重点的に作業しました。また、専門業者さんに機械類の修理や各種定期点検、厨房内の消毒などをしていただきました。



つくって食べよう！

透きとおった冬瓜にスープの味がしみたおいしいスープです。

冬瓜（とうがん）のスープ ～9月7日実施献立～

《材料》 4人分

- ・鶏もも肉・・・80g（小間切り）
- ・豆腐・・・180g（角切り）
- ・冬瓜・・・250g（厚めいちょう切り）
（量の目安は1/8にカットされたもの）
- ・にんじん・・・50g（いちょう切り）
- ・干しいたけ・・・1枚（戻してせん切り）
- ・長ねぎ・・・30g（小口切り）
- ・小松菜・・・50g（茹でて2cm）
- ・しょうが・・・小さじ1（すりおろし）
- ・水・・・800cc
- ・コンソメ・・・適宜（水分量に合わせた量）
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・少々
- ・酒・・・小さじ2
- ・水溶き片栗粉・・・大さじ1



《作り方》

- ① 小松菜を茹でて冷まします。
- ② 冬瓜は皮をむいて、ワタをとり、厚めのいちょう切りにします。
- ③ 水を煮たて、しょうがと鶏肉をいれて煮ます。
- ④ にんじん、しいたけを入れます。
- ⑤ コンソメを入れます。
- ⑥ 冬瓜を入れます。
- ⑦ 煮えてきたら、豆腐を加えます。
- ⑧ 調味料で味付けします。
（コンソメに塩が入っているものを使うときは、しょうゆ、塩を減らしてください。）
- ⑨ 長ねぎを入れます。
- ⑩ 水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑪ 小松菜を入れ、仕上げます。

ピリ辛きゅうり ～9月14日実施献立～

《材料》

- ・きゅうり・・・2本（乱切り）
- ・塩・・・少々



※きゅうりをもやしにかえてもおいしく食べられます。

《たれ》

- ごま油（小さじ1）
- しょうゆ（大さじ1）
- 酢（大さじ1/2）
- 砂糖（小さじ1）
- 豆板醤（小さじ1/6）
- またはレッドペッパー 少々

暑い時期にピッタリな、子どもたちにも大人気の料理です。

《つくり方》

- ① 切ったきゅうりに軽く塩をふります。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、たれをつくります。
- ③ ①にたれをかけ、混ぜ合わせます。

※もやしのときは茹でて冷ましてください。

※調味料は給食の分量を家庭用に変更しているため、味をみて調整してください。