



おうちの人  
といっしょ  
によろう!

# むっちゅうしょうしょくいく 六中小食育だより

## No. 5

2024年9月13日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



# もぐもぐエグリバティ

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 備える

##### 水

- ひとり1日3リットル×3日以上必要。



##### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



##### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



# あき た 秋の食べもの 3 択 クイズ



**Q1** ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

- ① Boots (長くつ)  
 ② Whale (くじら)  
 ③ Egg (たまご)

**Q2** 次のうち、根つこの部分を食べるいもはどれ？

- ① さつまいも  
 ② じゃがいも  
 ③ さといも

**Q3** サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

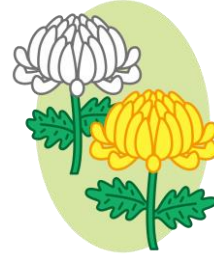
- ① 刀  
 ② 羽  
 ③ 矢

**Q4** 次のうち、木にならないものはどれ？

- ① くり  
 ② ぎんなん  
 ③ ビーナッツ

**Q5** 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

- ① ビタミンA  
 ② ビタミンC  
 ③ ビタミンE



Q1=③ (Eggplant) Q2=① (②と③は地下のくきの部分) Q3=① (秋刀魚)  
 Q4=③ (土の中に育つ) Q5=② (100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

こたえ

## ～しょうがの香りが食欲をそそめます～ 豚肉と野菜のしょうが煮

【材料】(4人分)		
豚肉 (ごま切れ)	120g	
揚げはんぺん	80g	
にんじん	70g	
たまねぎ	220g	
じゃがいも	180g	
さやいんげん	40g	
おろししょうが	小さじ1	
突きこんにゃく	80g	
和風だしのだし	小さじ2	
A {	三温糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

### 【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、じゃがいもは2cmの角切り、さやいんげんは2cm、はんぺんは5cm幅に切る。こんにゃくは洗って下茹でし、臭みをとる。
- ② 鍋に水100mlと和風だしのだしを入れ火にかける。水が沸騰してきたら、豚肉、しょうが、にんじん、たまねぎを加えて煮る。
- ③ にんじんに火が通ったら、Aの調味料とじゃがいも、こんにゃくを加えて煮たせる。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、はんぺん、さやいんげんを加えてさらにひと煮立させて出来上がり。

肉じゃがに似た料理です。しょうがを入れることでさわやかな香りが加わり、食欲をそそめます。ご家庭では、お好みでしょうがの量を増やしたり、減らしたりしてください。

