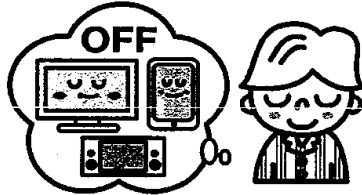


# 9月 給食たより

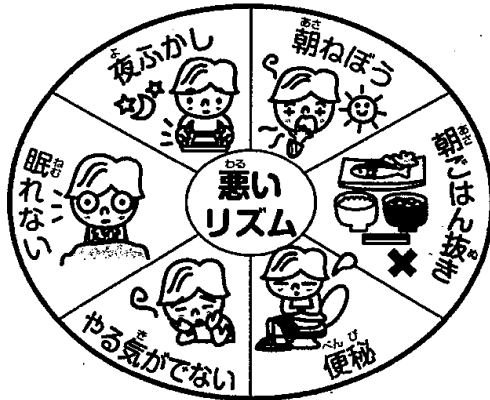
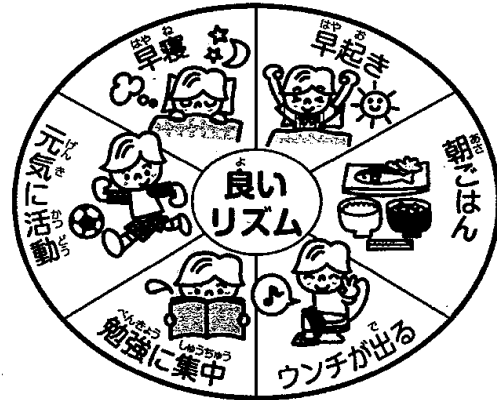
平成 29 年 9 月 1 日  
 北区立王子桜中学校  
 校長 富張 雄彦  
 栄養士 飯田 理沙

## 生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



## 郷土料理：沖縄県



沖縄県の県章

9月4日は、沖縄県の「ソーキそば」「マーミナチャンプルー」です。  
 ソーキとは沖縄で一般的に「豚の骨付きあばら肉（スペアリブ）」のことを言います。カツオと昆布で出汁を取り、醤油ベースで甘じょっぱく味付けをします。給食では豚ばら肉を使用しました。マーミナチャンプルーの「マーミナ」は、沖縄で「もやし」のことで、「チャンプルー」は「炒め物」を意味します。

## 世界の料理：アメリカ合衆国ハワイ州・キプロス共和国



9月にはアメリカ合衆国ハワイ州でよく食べる魚「マヒマヒ」を使った料理と、キプロス料理です。  
 マヒマヒは、日本で「シイラ」と呼ばれている魚です。マヒマヒはハワイで「強い、強い」という意味があります。これは釣る時の引きが強いパワフルな魚だからだと言われています。  
 次に、キプロス料理の「ムサカ」についてです。トルコのムサカはひき肉と野菜の炒め物ですが、キプロスとギリシャ系のムサカは重ね焼きをして作ります。

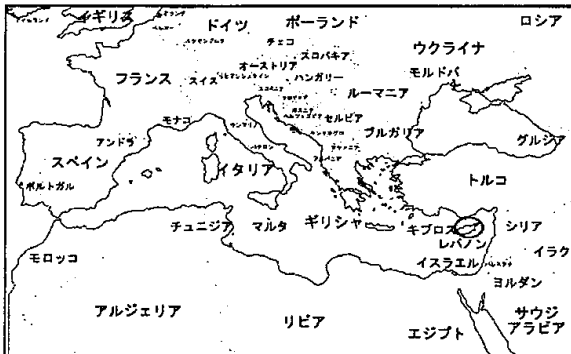
## 重陽の節句（9月9日）

菊や栗を飾ったり、食べたりすることで無病息災を祈る日です。日本で古くから縁が良いとされる陽（奇数）が重なる日、最も大きな奇数の日のため「重陽」と呼ばれます。  
 ・菊…邪気を払うとされている花。  
 ・栗…旧暦では栗の収穫期。庶民の間では収穫祭として祝った。



## 世界友だちプロジェクト～キプロス共和国の食文化～

キプロスはギリシャ系住民が多いため、ギリシャとの共通点が多い国です。



- 【特徴】
1. 魚介類が豊富  
 （地中海に囲まれているため）
  2. 「ハルミーチーズ」という塩気の強いチーズが有名
  3. 色々な種類のお肉  
 （肥沃な大地のため）

## 給食レシピ紹介 「ムサカ」

料理名/食品名	一人分量	4人分	切り方	調理方法等
	g	g		
【ムサカ】				
じゃがいも	60	240	短冊切り	①大豆は水で戻し、ゆでた後に刻む。
炒め油	0.4	少々		②じゃがいもは5cm幅の短冊に切り、蒸す。
にんにく	0.5	1かけ	みじん切り	③フライパンに炒め油とにんにくを入れ熱し、香りが
玉ねぎ	30	120	荒みじん	出たら玉ねぎを加える。
豚ひき肉	6	30		④玉ねぎに火が通ったら、豚ひき肉を加え、赤ワインを
赤ワイン	0.72	小さじ1/2		振り入れる。
にんじん	12	50	荒みじん	⑤にんじんを加え、火が通ったら、ふるった小麦粉を
薄力粉	1.6	6.5		入れ、弱火で炒める。
★大豆	3.6	14.5	みじん切り	⑥★の材料を加え蒸込み、味を整える。
★なす	15.0	60	いちよう切り	⑦グラタン皿に蒸したじゃがいもを敷き詰め、上から
★水	12.0	50		⑧のソースをかける。その上にパセリとピザチーズ
★塩	0.4	1.6		をのせ、オーブンもしくはオーブントースターで
★こしょう	0.01	少々		チーズが溶けるまで加熱したら完成。
★トマトピューレ	12	50		
★トマトケチャップ	13	50		
★トマトソース	8	30		
★ウスターソース	1.2	小さじ1		
★ヨーグルト	2.9	小さじ2		
ピザチーズ	12.7	お好みで		
パセリ	0.04	お好みで		
グラタン皿	1.0	4枚		

・トマトピューレ、トマトソースの代わりにトマト缶を使用してもOKです。  
 ・大豆は使用しなくてもOKです。（その分ひき肉を増やしてください）