

# 給食だより

9月号



令和6年9月21日  
新座市立新座小学校  
栄養教諭 鈴木純子

～毎月19日は「食育の日」～



～9月は食生活改善普及運動月間です～



厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「**食生活改善普及運動月間**」としています。基本テーマは「**食事をおいしくバランスよく**」

重点は、「**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**」が

1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」

「**野菜と果物**」の摂取量の増加」

「**食塩摂取量**」の減少」「**牛乳・乳製品**」の摂取習慣の定着」です。



9/4

9/10



給食では、家庭科と同様「主食・主菜・副菜」という献立にし(予算と相談しながら…)、季節の果物の提供、食塩不使用のうどんを使用するなど、貢献できるよう考えています。午前中、学校で活動する大切なエネルギーになる朝食についてポイントをまとめました。参考までにご覧ください。



## 【朝食 ここがポイント】

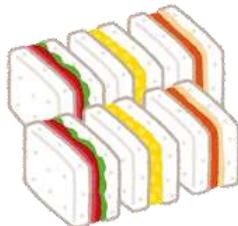


★3つの食品グループ(主食・主菜・副菜)を意識しましょう☆

おにぎり(主食)とみそ汁(汁物)など、2品でも十分な場合もあります。



おにぎり(鮭・わかめ・ツナ) + **汁物(野菜・きのこ) or 果物**



サンドイッチ(野菜) + **乳製品**

麺類 + **果物 + 乳製品**



サンドイッチ(卵・ハム・チーズ) + **汁物(野菜・きのこ) or 果物**

# 給食レシピ

～人気がある給食のメニューを紹介します～

## ☆みそポテト☆

埼玉県秩父地方の郷土料理

### 【材料 5人分】

- じゃがいも 450g 中1個=150g
- 小麦（薄力）粉 95g 大さじ10と1/2
- でん粉（片栗粉） 15g 小さじ5
- 水 10g (=10cc)
- 揚げ油



- タレ
  - 三温糖 10g 大さじ1強
  - 西京みそ 27g 大さじ2/3
  - 酒 10g 大さじ2/3
  - みりん 10g 酒とほぼ同量
  - 水 10g 酒と同量



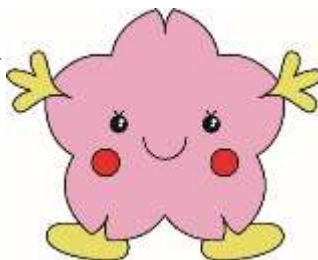
※地元では串にさして提供されたり、ゆずの皮を  
タレに加えるなどして食べています

### 【作り方】

- ① 芋の皮をむき、小さめの角切りにする。（一口大でも良いと思います）
- ② 小麦粉・でん粉・水の衣をつけて、油で揚げる。学校データ：170℃7～8分
- ③ 鍋でタレを煮て、みそだれを作る。  
(みりんや酒のアルコール分をとばすことが目的なので、レンジでもOK)
- ④ 揚げた芋を器に盛り、みそダレと合わせる。

みそポテトは、埼玉県秩父地方  
の郷土料理です。

小屋飯(こちゅうはん)と言って、  
農作業の合間の間食として食べ  
ていたようです。



給食のみそポテトは、  
給食用にアレンジを  
しています。

- ・甘めの味付け
- ・衣に卵を使わない  
などです。