

## 行事と食事～十五夜～

今年の十五夜は9月8日です。  
給食は、9日が十五夜メニューです。



日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を十五夜とよび、「仲秋の名月」または「いも名月」ともいわれて、昔から「いちばんきれいな月」として眺めてきました。十五夜には、月見だんごやすすき、里芋などを供えてお月見をする風習があります。十五夜の色々な行事が各地で行われていますが、いずれも作物がよくとれるようにという願いがこめられているものが多いようです。

十五夜に欠かせない月見団子は、中国の「月餅」というお菓子からきたものです。お月見の日に団子を供える風習は、江戸時代に一般的になったようです。その形は江戸では丸型、京都では芋型だったという記録が残っています。今でも地域によってその素材や形は異なり、様々なバリエーションがあります。

## 給食レシピ紹介～リクエストの多いメニューより～

### コーンフレークチキン

《材料》4人分

・鶏もも肉	4切（約250g）	・パン粉	大さじ5
☆酢	大さじ1	・コーンフレーク	25g
☆醤油	大さじ1	・粉チーズ	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ2		

《作り方》

- ①鶏肉に☆の調味料で下味をつける。（20～30分）
- ②パン粉、コーンフレーク（軽く砕く）、粉チーズを混ぜておく。
- ③①にマヨネーズをからめ、②をまぶす。200℃のオーブンで20分ほど焼く。

### ビビンバ

《材料》4人分

・ごはん	4人分	・小松菜	80g
・豚もも肉	250g	・人参	小1/2本
・にんにく	1かけ	・もやし	150g
・生姜	1かけ	★みそ	大さじ1
・炒め油	小さじ1	★醤油	大さじ1/2
☆砂糖	小さじ2	★みりん	大さじ1/2
☆みりん	小さじ1	★砂糖	大さじ1
☆醤油	大さじ1	★豆板醤	小さじ1/2
☆豆板醤	小さじ1/2	・卵	2個
・ごま油	小さじ1	・塩	少々
・白いりごま	大さじ1	・炒め油	少々

《作り方》

- ①にんにくと生姜はみじん切りにして炒め、豚肉（千切り）を加えて炒める。☆の調味料を入れてさらに炒め、最後にごま油とごまを加える。
- ②小松菜はゆで、3cm長さに切る。人参は千切りにしてゆでる。もやしはゆでる。
- ③★の調味料を合わせ、②を和える
- ④溶き卵に塩を加え、いり卵を作る。
- ⑤温かいごはん①③④をのせる。

《給食用食材放射能検査の結果について》

7月11日、生揚げ（原料大豆：富山県産）、キャベツ（銚子市産）について放射能検査を行った結果、不検出でした。詳しくは市教育委員会ホームページをご覧ください。

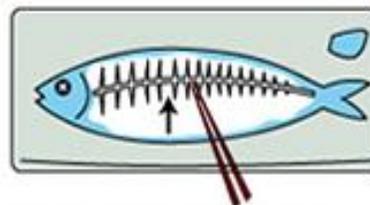
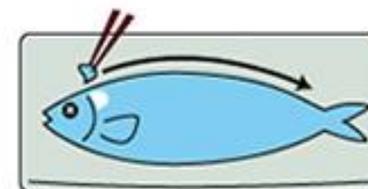
[http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/13-3-0-0-0\\_3.html](http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/13-3-0-0-0_3.html)

## ～世界が注目！日本の食文化・和食～

# 魚の食べ方

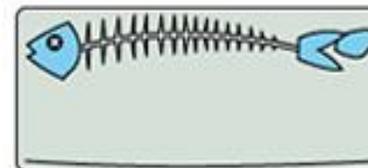
日本は海に囲まれ、魚をたんぱく源としていました。ところが近年、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいるようです。皮や骨があるので食べるのが面倒だというのが嫌われる理由のようですが、魚にはからだの健康を保つすぐれた栄養素がたくさん含まれています。秋はさんまやさば、戻りがつおなど、おいしい旬の魚がたくさん出回ります。ぜひ魚を上手に食べられるようになりましょう。

- ① 骨にそって左から右にはしを入れ、切れ目から上下に押し広げる。



- ② 上の身を食べた後、骨を外し上におく。

- ③ 下の身も同様に食べる。皮も脂がのっておいしいのでなるべく食べる。残す場合は一カ所に集める。



## 魚の栄養でパワーアップしよう！

### たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。

### タウリン

体の疲れをとり、目の働きをよくします。

### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。



### DHA

（ドコサヘキサエン酸）  
背の青い魚に多く含まれ、脳の働きをよくします。

### EPA

（エイコサペンタエン酸）  
背の青い魚に多く含まれ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防します。