



# いただきます9月号

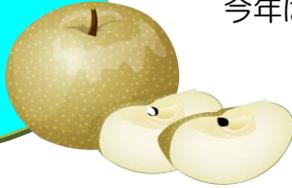
R5.SEP. 白山市立鳥越中学校



長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。元気に登校できましたか？夏の疲れが残っている人はいませんか？授業や運動会の練習など、元気いっぱい過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん！』で生活のリズムを整えましょう。

## 白山めぐみん給食！

# 梨



今月の旬の食材は、「**白山市産梨**」です。

水分を多く含み、とてもみずみずしく甘くてジューシー！りんごとはちがう独特の食感があり、とても美味しいです。今年は連日の暑さのおかげで、糖度が高く甘みが十分です。

### 「栄養」

**梨**は成分の90%近くが水分です。食物繊維、カリウム、ビタミンCなどの栄養素を含み、便秘改善、疲労回復、むくみの予防、解熱作用、のどの痛みや咳を止めるなどの働きがあります。まだ、残暑が続く今の季節にぴったりの果物です。

### 「松任梨の種類」

梨には和梨と洋梨があり、白山市産の梨は和梨で、8月上旬から順次収穫されます。「新水・幸水・豊水」の「三水」をはじめ、近年では「あきづき・南水・王秋」と続き、11月上旬まで収穫されます。



夏は白山おろしの風が吹き、昼夜の温度差が大きく、おいしい梨ができるんだよ～



## Cooking ～きゅうりのピリ辛～

【材料】～4人分～

・きゅうり 2～3本

＜調味液＞

にんにく(みじん切り)	小さじ 1/2
しょうが(みじん切り)	小さじ 1/2
酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
豆板醤	小さじ 1/3
塩	少々
ごま油	小さじ 1

9月7日の給食にです！  
白山市産きゅうりを使用

しょうが、にんにくはチューブ、豆板醤は一味唐辛子でもOKです！！



【作り方】

- ① きゅうりは乱切り又は、拍子切りにする。
- ② 調味液の材料をよく混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジで20秒加熱する。(電子レンジに合わせて時間は調整してください)
- ③ 保存袋(ポリ袋など)に①と②を入れよくもみこむ。
- ④ 冷蔵庫で1～2時間おき味がなじんだら完成。

🍷 ブロッコリーやキャベツなど他の野菜でもおいしく作れます



## 9月の給食より



◇19日…旅する給食 『韓国』

韓国は、日本から約2時間で行くことのできる日本から一番近い国です。

日本でも韓国料理は大人気で韓国料理のお店が多くあります。旅する給食では、豆腐チゲとキンパ(韓国風のり巻き)が登場します。

◇22日…お話献立 『おばけのアッチ スパゲティ・ノックダウン』より



40年以上愛されるロングセラー童話、「小さなおばけシリーズ」の中の一冊です。

おばけのアッチはコックさん。ちびっちょモンスターがお城で大暴れしていると聞いたアッチたちは、モンスターもノックダウンしちゃうとびきり美味しいスパゲティを作ってドラキュラ城へ向かいます。給食ではちびっちょモンスタをノックダウンさせた美味しいスパゲティが登場します。トマト、たまねぎ、にんにく、お肉、とうがらしが入った具たくさんスパゲティです。