

# ありがた！ふるさと食の日だより

9月号



有田中部小学校

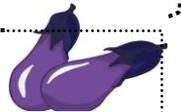
文責 栄養教諭 古川

\*おうちのひといっしょによみましょう

## 第4回「ありがた！ふるさと食の日」(9月2日)のメニュー紹介

「ありがた！ふるさと食の日」とは、地元の生産者の方々をはじめ、多くの地域の方々の支援を得ながら、たくさんの地場産物(佐賀県産・有田産)や旬(しゅん)の食材を使った給食です。

### 秋なすのはさみあげ



「なす」は、夏から秋にかけておいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。「なす」は、つるんとした形が、卵に似ていることから英語では「エッグプラント」、つまり、卵の植物と呼ばれています。「なす」の紫色は、ポリフェノールの一種ナスニンという色素です。ブルーベリーのむらさき色と同じように、目の疲れをいやしたり、血管をきれいにしたりする働きがあります。ナスニンは皮の部分にあるので、皮も食べるようにしましょう。今回は、「なす」に肉をはさんで油で揚げた「秋なすのはさみあげ」を作ります。

有田産:なす

### 冬瓜(とうがん)の酢の物

冬瓜は、夏の畑でごろごろと大きくなって、大きいものになると1メートルにも達するものもあります。冬瓜を漢字で書くと冬の瓜(うり)と書きます。「冬」という名がつきますが、れっきとした

夏野菜です。まるごと、すずしい所においておけば、冬までとっておくことができることに由来しています。きゅうりと同じウリ科の植物で、さわやかな味わいが特徴です。水分が多くふくまれているので、熱を下げる効果もありますので、夏バテしがちなこの季節に、しっかり食べて健康に過ごしましょう!

有田産:とうがん きゅうり



秋なすのはさみあげ  
とうがんの酢の物  
きよほう

牛乳

豆乳入りまるやか  
みそ汁

「なす」にちなんだことわざ  
「秋なすは

嫁にくわすな」

秋なすは、あまりにもおいしいので、いじわるなお姑さんは、お嫁さんに食べさせたくない?という意味や、**秋なすは、ほてった体を冷やす効果がある**ので、これから赤ちゃんを産む、お嫁さんを気づかった言葉とも言われています。

### 巨峰(きよほう)

ぶどうに含まれる果糖という成分は、体に入ると、すぐにエネルギーにかわってくれるので、疲労回復に効果があります。皮には、アントシアニンという色素がふくまれているので、目の健康にもよいといわれています。実にも皮にも栄養たっぷり、まさに粒ぞろいのくだものです。

### 豆乳入りまるやかみそ汁 有田産:たまねぎ じゃがいも

「豆乳(とうにゅう)」は、大豆をすりつぶして、水を加えて煮つめ、布でこしたものです。みそ汁の中に「豆乳」をくわえ、まるやかな味に仕上げます。

みなさんがすんでいる有田町には  
こんなにおいしい野菜や果物がたくさんつくられています！！

今が旬！ 「なす」を紹介します！



「なす」は、夏から秋にかけて自然に育った路地物ろじものが多く出回ります。高い気温の中、太陽にたくさんあたることで、つやつやの濃いむらさき色になります。

なすの栽培には、水の管理が最も大事！有田川の水をポンプで吸い上げて、根元にホースをはわせ、常に水を補給できるように工夫されています。全てのなすに、栄養が行き渡るように、2節目からカットするなど、せんていをこまめに行ったり、害虫がついていないかなど毎日、朝と昼に観察をされたりしています。



栽培していて大変なのは、台風や大雨の到来。そこで、なす畑のまわりには、風よけのための「ソルゴ」という高い草が植えられています。



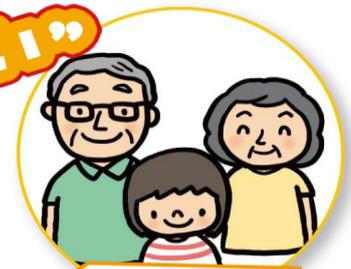
有田・伊万里地区では、あまくてジューシーな「**巨峰**」きょほうがたくさんつくられています！



一房に30粒ほど実らせるのがちょうどいい大きさの巨峰ができるそうですが、そのためには、実が小さいうちに、多すぎる分をはさみで一粒ずつ切り落とすそうです。町内では、巨峰以外にも、瀬戸ジャイアン・天山・ピオーネ・シャインマスカットという品種のぶどうもたくさん作られています。生産者の方から「ぶどう作りは、子育てと同じ。お客さんから、大きく成長したぶどうを食べて『おいしかった！』と言ってもらえることが、ぶどう作りの励みになっている」というお話を聞かせてもらいました。

9月19日は「敬老の日」です。日本は世界一の長寿国で、伝統の和食文化のよさは世界の注目を集めています。「まごはやさしい」という言葉は、伝統の和食にかかせない代表的な食べものの頭文字をつなげたものです。からだにやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べましょう。

# 「敬老の日」こそ“まごはやさしい”



長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

**ま**

まめで元気に過ごすためにはかかせないもの、それは大豆など豆のパワー！

**ご**

ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

**はわ**

わかさのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

**や**

やっばり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

**さ**

サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

**し**

知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

**い**

いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

給食の献立で「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」をさがしてみよう！

ほうれんそうのごまあえ

さかなのなんぼんづけ

「さ」かな

「ま」め

まめごはん

ぐだくさんみそしる

「ご」ま  
「や」さい

「ま」め (とうふ、みそ)  
「わ」かめ  
「や」さい  
「し」いたけ  
「い」いも

ご家庭へのお願い ～感染症予防のために～

- ハンカチやタオル等は、毎日、必ず持たせるよう準備をお願いします。  
感染症予防には、こまめな手洗いが大切です。手洗い後、いつも清潔なハンカチで手を拭くために、児童が常にハンカチを身に着けておくことができるように準備をお願いします。
- 給食着の洗濯およびアイロンかけをお願いします。  
夏休み前の給食着の点検・補修へのご協力ありがとうございました。給食当番になると、週末に給食着を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをよろしくをお願いします。（アイロンをかけることで、熱消毒ができます。）

9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。

そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

## 何から始める？ 災害への備え

～まずは作ってみることから～

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。



## ポリ袋で炊くご飯

### 【材料(1人分)】

無洗米…………… 100mL  
水…………… 120mL  
ポリ袋…………… 3枚

コーン(缶)…………… 適宜  
さつまいも(角切り)…………… 適宜

### 【作り方】

- ①ポリ袋を3重にし、無洗米と水を入れて30分ひたす。一人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
- ②沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
- ③鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
- ⑤ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。  
※容器を汚さずにすむ。

