



# 給食だより 9月号

家庭教

平成 23 年 9 月 7 日  
戸塚第一小学校長 石井 卓之  
栄養士 相羽 真秀子

## ☆給食のサンプリング検査について☆

この度新宿区では、児童・保護者の皆さまの不安を解消することを目的とし、給食食材料の放射性物質のサンプリング検査を実施することになりました。区施設から、地区のバランスなどを考慮し 20 施設を対象に実施されます。詳細は下記のとおりです。

9 月中に測定結果が発表される予定ですので、次号の給食だよりおよびホームページでご案内します。

- ・分析項目 「ヨウ素 131」「セシウム 134」「セシウム 137」
- ・測定方法 ゲルマニウム半導体検出器による  $\gamma$  線スペクトロメトリー
- ・分析機関 (財)日本食品分析センター



## ☆夏ばてしていませんか☆

少し涼しくなったかなと思うと、ムシムシと暑い日がぶり返してきます。夏休みが明けて疲れがたまり、夏ばてになっていませんか。気温が上がることによって脳が食欲中枢をコントロールできなくなり、食欲が減退してしまいます。食事量が減ったり、おかずを食べずにそうめんなどののどごしのよいものばかり食べていると、ビタミン・ミネラルの摂取量が減ってしまいます。特に糖質を燃やす時に必要なビタミン B1 が不足しがちです。激しいスポーツをしている場合にも、エネルギーを活発につくって消費していることから、体内でビタミン B1 が不足しやすくなります。ビタミン B1 を多く含む食品には、豚肉(赤身)、レバー、緑黄色野菜、穀類、豆類などがあります。給食ではご飯に麦を混ぜて補っています。おうちでも雑穀ご飯を試してみたいかごでしょうか。また、酢や香味野菜、香辛料を上手に使うことで食欲増進効果が期待できます。



参考：給食ニュースNo.1516 付録





## ☆献立紹介 ～<sup>ごじる</sup>呉汁～☆

呉汁(ごじる)は8月31日に出した献立です。日本各地に伝わる郷土料理で、大豆をすりつぶしたものの「呉(ご)」を味噌汁に入れます。コクが出てとろっとした味わいになります。

大豆に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンと同じ働きをし、コレステロール値の上昇を抑えたり、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、動脈硬化や骨粗鬆症の予防や改善などに効果があるといわれています。

### <材料(4人分)>

- ・大豆(乾) 20g
- ・いため油・・・適宜
- ・野菜  
(大根、長ネギ、小松菜、人参など)
- ・油揚げ
- ・豆腐
- ・味噌・・・40g くらい
- ・湯
- ・削り節 } ... だしをとる\*

### <作り方>

- 1.大豆を戻し、下ゆで(煮すぎない)し、ミキサーにかける。
- 2.油で野菜を順に炒め、出汁を入れる。
- 3.材料に火が通ったら、味噌を溶き入れ、大豆ペーストを入れる。
- 4.豆腐・油揚げを入れて仕上げる。

### ！ポイント！

コクが出るので味噌は通常よりも少なめで大丈夫です。味を見ながら加えてください。

### <\*出汁の取り方>

削り節は水 100g に対して 5g くらい。

一番だし(吸い物、味噌汁に)

水が沸騰したら火を消し、削り節を入れ、2～3分放置し、濾す。

二番だし(煮物などに)

削り節を鍋に戻し、水を加える(1番だしの半量)。火にかけ2～3分沸かし、濾す。

ひと手間かかりますが、時間のあるときにまとめて出汁をとって、冷やしてから冷蔵庫で保管しておけばいつでも使えて便利です。

### <給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(休日の場合は翌営業日)に行います。再振替は27日です。

