

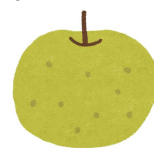
まゆうしよくだより

令和8年 9月 1日
川崎市立片平小学校
9月号

夏休みが終わり、1週間が経ちました。学校の生活リズムには慣れてきたでしょうか。

夏が終われば季節は秋、おいしいものがたくさんとれる時期です。そこで今回は、川崎市の9月おすすめ食材についてお知らせします。

・川崎名産の梨



川崎市や稲城市など、多摩川流域で栽培されている梨を「多摩川梨」と言います。多摩川梨は特定の品種を指すのではなく、その地域でとれる梨全般のことです。8月中旬頃に「^{ほうすい}豊水」や「^{こうすい}幸水」という野球ボールくらいの大きさの物がとれ、これから10月にかけては「^{にいたか}新高」や「^{いなぎ}稲城」という大玉の品種が旬を迎えます。近年では給食でも多摩川梨を活用しようという流れになり、ジャムやゼリーに加工したものを提供できるようになってきました。

・まだまだとれる秋なす

なすは6月頃からとれる野菜ですが、うまく育てれば10月くらいまで収穫することができます。1本の木から何個も収穫できるので、農家さんにとってはありがたい作物です。この時期にとれるなすは、味が濃い反面、皮が硬くなってくるため、揚げたり炒めたりして食べることがおすすめです。

最近では聞かなくなりましたが、9月9日は重陽の節句としてなすを食べる習慣がありました。苦手な子が多い野菜ですが、味をしっかりとつけたマナーボーなすやみそ炒めにして、新米と一緒に食べるのも良いですね。



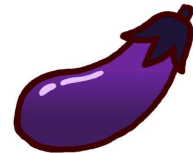
栄養教諭 佐藤法敏の オリジナルレシピ

油控え目の、なすのみそ炒めはいかがでしょう。

〈材料4人分〉

豚肉切り落とし・・・200g なす・・・4本 水・・・1/4カップ
 砂糖・・・大さじ1 みそ・・・大さじ2 日本酒・・・大さじ2
 片栗粉・・・大さじ1 水・・・大さじ1 ごま油・・・小さじ1

- ①なすは好みの大きさに切っておく（短冊切りや乱切り）。
- ②フライパンになすと水1/4カップを入れ蓋をし、中火にかける。
- ③沸騰したら弱火にし、蓋をしたまま5分加熱する。
- ④砂糖、みそ、日本酒を混ぜておく。
- ⑤5分経ったら蓋を開けて豚肉を加え、中火にして肉に火が通るまで炒める。
- ⑥肉色が変わったら④を加え、全体に絡まったら水溶き片栗粉とごま油を加える。



なすを蒸すことでしっかり柔らかくなり、炒め油を使わないためヘルシーです。
 甘辛い味付けが、ごはんのおかずにとぴったりな1品です。

9月は川崎市の農産物にとっては^{はざかいき}端境期ですが、月末頃には秋野菜が出てきます。最近は夏の暑さが異常なため、秋に向けて植えたものが早く育ってしまったり、畑が乾燥したり大雨に打たれたりして野菜が根付かず、何回も植え直しをすることになっていたりします。そんな中でも元気に育った農産物をぜひ味わってみてください。新鮮なものは味が濃くて、料理もおいしくなりますよ。

9月の自校献立 15日（火）

ナン	牛乳	シャインマスカット
カレーミート		洋風スープ
・油 ・豚ひき肉 ・たまねぎ ・にんじん ・なす ・砂糖 ・塩 ・カレー粉 ・ウスターソース ・トマトケチャップ ・油 ・小麦粉		・油 ・ベーコン ・とり肉 ・たまねぎ ・にんじん ・さつまいも ・キャベツ ・スープの素 ・塩 ・こしょう ・マカロニ ・オクラ

旬のシャインマスカット・さつまいもと、地場産のなす・オクラを使った季節を味わう献立です。

さつまいもは能登半島地震被災者支援等の寄付金を活用した能登産の物で、能登の応援も兼ねて使用します。

