



# 8・9月のイチオシ！給食レシピ



夏休みも終わりで、行事の多い2学期が始まりましたね。  
 早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えて、バランスのよい食事をしっかりとって元気にすごしましょう！

## いも煮

今月のイチオシ！  
給食メニュー

小学校中学年の分量です。

学校給食用にアレンジしています。  
好みに合わせて、使用量を調整してください。

### 材料(4人分)

- 牛肉スライス・・・ 100g
- サラダ油・・・ 小さじ1
- 酒・・・ 小さじ1
- 里芋・・・ 180g
- にんじん・・・ 80g
- だいこん・・・ 160g
- さつまあげ・・・ 50g
- こんにゃく・・・ 80g
- しめじ・・・ 40g
- ねぎ・・・ 40g
- だし汁・・・ 120～150ml
- A さとう・・・ 大さじ1
- こいくちしょうゆ・・・ 大さじ1.5
- みりん・・・ 小さじ1

### 作り方

にんじんは5mm厚のいちょう切り、だいこんは1cm厚のいちょう切り、こんにゃくは7mmの拍子木切りにしておく。  
 さつまあげは2×1cmに切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。  
 鍋にサラダ油を入れて熱し、食べやすい大きさに切った牛肉、酒を入れて炒める。  
 肉に火が通ったら、とだし汁を加えて煮る。  
 7割ほど火が通ったら、と里芋、Aを加えてさらに煮る。  
 すべての材料がやわらかく煮えたら、5mm厚の斜め切りにしたねぎを加えて仕上げる。

### 山形県の郷土料理 いも煮

いも煮とは、山形県を代表する郷土料理です。  
 材料は里芋、こんにゃく、ねぎなどが定番で、牛肉を使ったしょうゆベースの味付けの他、地域によっては豚肉を使ったみそ味のいも煮もあるそうです。  
 毎年山形市内の河川敷で直径6mを超える大鍋で作られる「日本一の芋煮会フェスティバル」も有名です。  
 ご家庭でいろいろな材料を入れて作ってみてください

里芋が大きすぎる時は、食べやすい大きさに切ってね！



津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！



## 9月13日は 中秋の名月



古来の太陰太陽暦で8月15日の夜に見える月を「中秋の名月」と言います。昔から1年のうちで最も美しく見える月を鑑賞する「お月見」は広く親しまれています。

また、「十五夜」「芋名月」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する日でもあります。収穫されたばかりの里芋や枝豆、月見団子、稲穂に見立てたすすきをお供えして豊作や健康、子孫繁栄を願ったそうです。

晴れていれば名月を鑑賞してみませんか？



【平成30年9月に実施した給食】  
ごはん 牛乳 いも煮 鉄骨あえ お月見ゼリー

## 9月1日は防災の日です。～備えていますか？いざという時のために～



9月1日は「防災の日」です。「防災の日」は、1923年(大正12年)のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れない、という意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて制定されたものです。

いざという時に備え、避難場所の確認や非常持ち出し袋を用意しておきましょう。

電気・ガス・水道などのライフライン復旧には最低3日かかると言われます。いざという時のために、3日分程度の水と食料を備えておきましょう。