

9月の給食献立より



- ご飯 ・ 牛乳
- 厚揚げとなすのみそ炒め
- すまし汁



9月9日は、「重陽の節句」です。節句にはそれぞれ意味がありますが、どの節句にも共通しているのは、その季節に合ったものを神様に供え、それを家族や地域の人々で分かち合うということです。重陽の節句は、旧暦では菊の咲く季節だったので、「菊の節句」と呼ばれていました。菊は邪気を払うと言われており、菊を飾ったり、菊酒を飲んだりして長寿をお祈りしていました。

また、この日は、栗やなすなど秋の味覚をふんだんに使った料理をいただき、秋の収穫をお祝いします。給食では、なすの料理、すまし汁には菊の形をしたかまぼこを入れました。

なす



秋なすは、不老長寿を願って、季節の節目に食べられた秋を代表する食材です。秋なすは皮が柔らかく、甘み、うま味が強いわれられています。

栗ご飯



旧暦では、この時期から作物の収穫が行われました。豊作の願いを込めて、秋の味覚の代表である栗を主役にした栗ごはんを炊いてお祝いしました。

食用菊



食用菊は、奈良時代に中国から伝わり、江戸時代には一般的な食べ物となっていました。菊の花びらをゆでておひたしにします。

厚揚げとなすのみそ炒め(4人分)

豚肉ミンチ	100g
酒	大さじ1
厚揚げ(2cm角切り)	250g
玉ねぎ(くし切り)	150g
なす(いちょう切り)	100g
チンゲンサイ(2cm短冊切り)	60g
人参(いちょう切り)	60g
たけのこ(短冊切り)	50g
しょうが・にんにく(みじん切り)	各5g
ごま油	小さじ1
赤みそ	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
チキンコンソメ	5g
豆板醤	少々
でんぷん	小さじ1
水	120g

厚揚げとなすのみそ炒め(作り方)

- ① 鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうがを入れて香りを出し、豚肉を加えて炒める。なすは、別鍋で、油で炒めておく。
- ② たまねぎ・にんじん・たけのこを入れて炒め、水とコンソメを加えて煮込む。沸いたら、厚揚げを入れ、調味料を加えて煮込む。
- ③ チンゲンサイを加え、水どきでんぷんでとろみをつけ、なすを加えて仕上げる。