



# ぱくぱく

9月号

守山市教育委員会  
令和7年9月発行



## 守山の日



3日(水)小学校 2日(火)中学校

地域でとれた食材を地域で消費することを「地産地消」といいます。新鮮でおいしいものが食べられる、輸送の燃料を節約できて環境にやさしい、地域の活性化につながるなどのメリットがあります。

今月は、守山市幸津川町でとれた「こばまぶどう」が登場します。「ブラックオリンピア」という品種のぶどうで、粒が大きく、甘いのが特徴です。ぶどうの実を病気や虫から守るために一房ずつ袋をかけたり、日光が当たるようにツルや枝をせん定したり、とても手間のかかる作業をして、心を込めて作られたぶどうです。

## 滋賀の日



10日(水)小学校、中学校

わかさぎは、幼いという意味の「わか」と、小魚という意味の「さぎ」を合わせて「わかさぎ」と名づけられました。体長は約5~15cmで、琵琶湖の北部でたくさん漁獲されています。頭から尻尾まで丸ごと食べられるので、骨や歯をつくるカルシウムが多くとれます。

また、湖北地域中心に食べられている「打ち豆汁」や、滋賀の特産物である赤こんにやくを使用した炒め物も登場します。滋賀の産物や伝統の料理を味わいましょう。

## 非常食献立



8日(月)小学校、中学校

9月1日は「防災の日」です。台風、豪雨、洪水、地震、津波などの認識を深めて備える日です。日本では東日本大震災や能登半島地震などの災害があり、大きな被害を受けました。被災地では、水道、電気、ガスなどのライフラインが止まり、十分に食事でもできませんでした。そこで、この日は非常食用の加熱せずに食べられるブラウンシチューを提供します。

ご家庭でも、災害時の食事について話し合いましょう。



## もーりもりの日

テーマ 『もりもり食べよう』

19日(金)小学校 17日(水)中学校

元気に毎日を過ごし、体を動かすためには、食事・運動・休養が大切です。学校給食では、主食、主菜、副菜、汁物、飲み物(牛乳)をバランスよく組み合わせて提供しています。主食のごはん、パン、麺は、主にエネルギーのもとになります。主菜の肉、魚、卵、大豆製品などは、主に体をつくるもとになります。副菜の野菜、きのこ類などは、主に体の調子を整える働きをします。

汁物は、ビタミンや無機質、水分の供給源になります。そして、牛乳はカルシウムをたくさん含み、丈夫な骨を作る材料になります。

暑さに負けず、もりもり食べて体力をつけ、元気に過ごしましょう。



## 世界味めぐりの日

今月は スウェーデン です!



25日(木)小学校、中学校

スウェーデンは北ヨーロッパに位置し、美しいオーロラやフィヨルドが有名で、自然豊かな国です。スウェーデン料理は、シンプルで温かみのある家庭料理が多く、塩やハーブを使った素朴なやさしい味が特徴です。「ミートボール」はよく家庭料理として食べられています。「ピッティパンナ」は「フライパンの中の小さなもの」という意味で、家にある食材で作ることができる定番料理です。「フィッシュスープ」は伝統的な郷土料理の一つで、サーモンやタラなどのうま味を生かし、野菜と煮込んだスープです。



## 今月の献立から



\*\* 豆まめみそ豆 \*\*

材 料 (4人分)

ゆで大豆.....100g  
高野豆腐.....20g  
片栗粉.....大さじ 3  
揚げ油.....適量

A  
みそ.....大さじ 1/2  
砂糖.....大さじ 1  
みりん.....大さじ 1/2  
濃口醤油.....小さじ 1  
酒.....小さじ 2  
水.....大さじ 1

作り方

1. 高野豆腐は水で戻し、サイコロ状に切り、軽く水を切っておく。
2. ゆで大豆と、高野豆腐に片栗粉を薄くまぶし、170度の油でカリッとなるまで揚げる。
3. 鍋で A の調味料を煮詰め、たれを作る。
4. 2に3のたれをからめてできあがり。

※高野豆腐を揚げる際に、はねることがありますので注意して調理してください。