

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。この時期は寒暖の差が大きく、風邪をひきやすくなります。風邪予防のためにも寒い日には体を温める食材を食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

★リクエスト給食
 今月は3年生と4年生です

★11月24日は和食の日！

和食の日とは日本の食文化にとって大変重要な時である秋の日に、毎年一人ひとり「和食文化」について認識を深め、和食文化の大切さを再確認するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日をいい日本食「和食」の日と制定されました。

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事でも自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

給食でも和食がたくさん出てきます。給食ではうるめいわし節とかつお節で水からしっかりとだし汁をとり、できるだけ薄味でも美味しく食べられるようにしています。



*7日(木) 3年生
 リクエスト給食
 ・梅ご飯
 ・マスタードチキン
 ・ブロッコリーの和えもの
 ・豚汁
 ・米粉のカップケーキ
 (いちご)

*29日(金) 4年生
 リクエスト給食
 ・わかめご飯
 ・サーモンチーズフライ
 ・ブロッコリーの和えもの
 ・ミネストローネ
 ・フルーツカクテルゼリー

★給食レシピ 18日(月) きんぴらごぼう

ごぼうにはさまざまな種類があり、この時期に旬を迎えるものは細長く豊かな香りが特徴です。ごぼうは食物繊維たっぷりでお腹の調子を整えてくれる食材です。シャキシャキのごぼうとにんにんに、甘じょっぱい味付けが絡んだきんぴらごぼうは、ごはんが進みます。

【材料】 5人分

- ※()は給食で使用予定の産地です
- 豚肩ローススライス(鹿児島県産) 50g
- にんにん 50g (北海道産)
- ごぼう 100g (茨城県産)
- インゲン 10g
- つきこんにやく 50g
- サラダ油 2.5g
- 上白糖 10g
- 濃口しょうゆ 15g
- みりん 2.5g
- ごま油 1.5g
- 出汁 35g

【作り方】

- ごぼうはさがきにして水に10分ほどさらす。
- にんにんは細切りにする。
- インゲンは3cmほどに切る。
- 鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- 火が通ったら、①のごぼうと②のにんにんを強火で1分ほど炒め、つきこんにやくをいれてさっと炒める。
- ⑤に出汁を加え煮立ったら、濃口しょうゆ、みりん、上白糖を加えて混ぜ、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
- ふたを外して中火にし、混ぜながら汁気をとばす。
- 最後にごま油をまわしかける。

