11月のこんだてだより

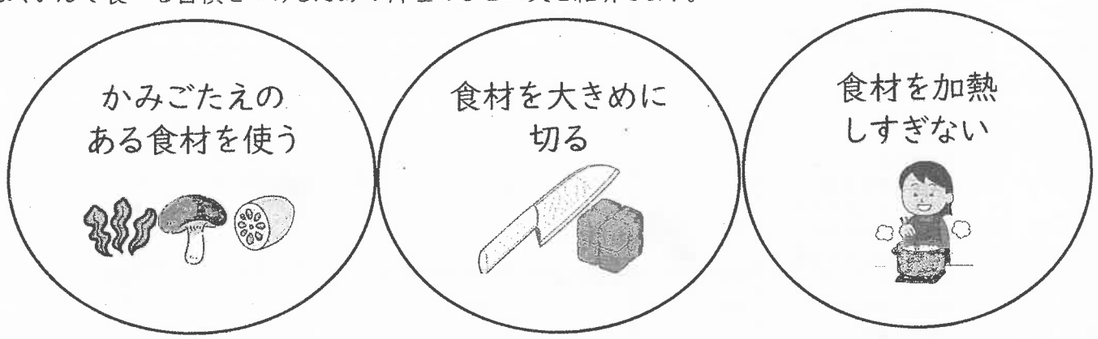
朝夕が涼しくなり、紅葉の季節となりました。「味覚の秋」といわれるように、秋はおいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。今月の給食には、さつまいも、里芋、きのこ、さば、さけ、りんごなど秋の味覚を取り入れます。栄養バランスを考えた食事をして、寒さに負けない体づくりをしましょう。

行事食の紹介

いい歯の日献立



11月8日は「いい歯の日」です。健康に過ごすためには、丈夫な歯でよくかんで食べることが大切です。よくかんで食べる習慣をつけるための料理のひと工夫を紹介します。



今月の味めぐりは山口県です



山口県は本州の最西端に位置し、日本海と瀬戸内海の両方に面していることや温暖な気候であることから、多種多様な海産物と農産物に恵まれています。

今月の給食では、岩国地域に伝わる郷土料理「大平（おおひら）」と山口県の学校給食で提供されている人気メニュー「トンひじき」を作ります。

「大平」は、鶏肉や里芋、しいたけなどたくさんの具材を使った汁の多い煮物です。平たい大きな塗り物の椀に入れることから「大平」と呼ばれています。給食はアレンジをして汁物として提供します。

「トンひじき」は、豚肉、ひじき、れんこんを使った煮物です。ごま油で炒め、みそやオイスターソースで味付けをした料理です。



『しまね・ふるさと給食月間』

11月は**『しまね・ふるさと給食月間』**です。給食に地域の食材をたくさん使うことで、こどもたちに**地元でとれる食材を使うことのよさやおいしさを伝えること**をねらいとしています。

今月の給食には、松江市の郷土料理である「しじみ汁」や「松江おでん」、松江市の伝統野菜「津田かぶ」を使ったサラダなどを取り入れました。また、地元の和菓子屋さんに作っていただいた**「じょうよまんじゅう」**もデザートとしてだします。地元の食材や郷土料理を味わうことを通して**ふるさとを大切にする心**を育みます。





●担々豆乳スープ●

Let's cook!

【 材料（5人分） 】

- 豚肉スライス：100g
- にんじん：1/4本
- チンゲン菜：小1株
- おろししょうが、おろしにんにく：各小さじ1/3
- 油：適量
- A
  - みそ：大さじ1.5
  - ねりごま：大さじ1弱
  - 豆板醤、粉さんしょう：少々
  - 中華だし：小さじ2
  - 砂糖：小さじ2/3
- ごま油：適量
- 豆乳：100ml
- もやし：1袋
- 春雨：20g
- 白ねぎ：小1/2本
- 片栗粉：大さじ1.5
- 水：500ml

【 作り方 】

① 豚肉は1cm幅、にんじんは短冊切り、チンゲン菜は1cm長さ、白ねぎは小口切りにする。
② 鍋に油をひき、おろししょうが、おろしにんにく、豚肉、にんじんの順に加えて炒める。
③ ②に分量の水を入れて煮込み、にんじんがやわらかくなったらもやしと春雨を入れる。
④ Aの調味料を加え、チンゲン菜、白ねぎを入れて煮た後、豆乳を加える。
⑤ 水溶きの片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油で風味付けをする。

