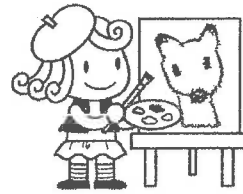


11月のこんだてだより

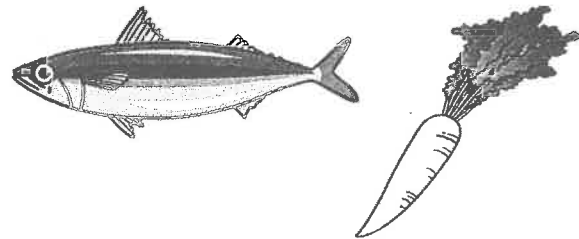


木々の葉も色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきました。秋が深まると同時に、旬をおかえる食べ物もたくさん出回ります。秋の味覚をおいしく味わって、元気に過ごしましょう。

今月の味めぐりは「雲南市」です

島根県雲南市は、松江市の南西にあります。海に面せず新鮮な魚が入りにくいため、焼いたさばをほぐし、ちらしずしに混ぜた「焼きさばずし」が昔から食べられていました。お祝いのときや田植えの時期のねぎらいとして、食べられていたそうです。

今月の給食では少しアレンジした「焼きさばずし」と旬をおかえる大根を細く切って煮こんだ料理「煮ざい」を取り入れました。

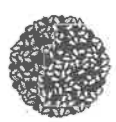


11月24日は「和食の日」です

ま ご わ や さ し い



まめ



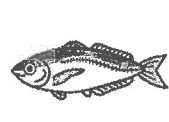
ごま



わかめ
(海藻類)



やさい



さかな



しいたけ
(きのこ類)



いも

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食は、行事食や旬の食材を取り入れ、自然の恵みを大切にした食事です。給食を通して、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

「まごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために食事に取り入れると栄養バランスが良くなる食材の頭文字です。今月の「和食の日献立」では、ま(大豆)、ご(ごま)、わ(ひじき)、や(野菜)、さ(あじ)、し(しいたけ)、い(さつまいも)を使った献立が登場します。

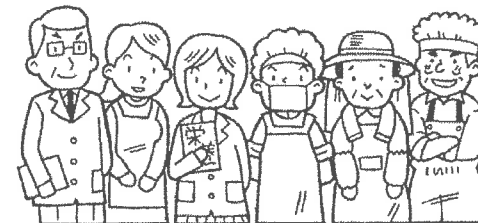
11月は「しまね・ふるさと給食月間」です

6月と11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。島根県産の食材を味わうことで食文化への理解を深め、ふるさとを大切に作る心が育まれることを願っています。今月の給食には、地場産物である「あご入りの野焼き」や「しじみ」など島根県産の食材、松江市産の野菜をたくさん取り入れる予定です。

また、地元の和菓子屋さんに作っていただいた松江城の焼印が入った「じょうよまんじゅう」も登場します。



11月23日は勤労感謝の日



11月23日は勤労感謝の日です。給食にはたくさんの方の思いが詰まっています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを気持ちをこめてしましょう。

Let's cook!

しいたけと高菜のそぼろ丼

【材料(5人分)】

- | | |
|----------|--------|
| ・ごはん | 茶わん5人前 |
| ・豚ひき肉 | 200g |
| ・おろししょうが | 小さじ1/2 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ | 50g |
| ・しいたけ | 20g |
| ・高菜漬 | 60g |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・料理酒 | 小さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ1/2 |
| ・ごま油 | 適量 |

ごはんの上のせて
食べます。

《作り方》

- ① 玉ねぎ、しいたけ、高菜漬は粗みじん切りにしておく。
- ② 熱したフライパンにごま油・おろししょうが・おろしにんにくを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら玉ねぎ・しいたけ・高菜漬の順に炒める。
- ④ ③にAの調味料を加えて炒める。

A

