11月給食だより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。寒い日には温かい料理や体を温める根菜類を食べて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。また、外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

11月は『しまね・ふるさと給食月間』です

島根県では、6月と11月を『しまね・ふるさと給食月間』と定め、学校給食にその地域でとれた食材や食品をより多く取り入れる取り組みをすすめています。

これは、地域の食材や食品を味わうことによって、身近な地域の産業や食文化への理解を深めるとともに、『ふるさとを愛し、大切にする心』を育むことをねらいとしています。



11月23日は勤労感謝の日



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員さん、食べ物を育てたりとったりする農家さんや漁師さん、食べ物を運ぶ運送業者さんなどです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心をもって食べましょう。

給食レシピ紹介

〈 まいたけごはん 〉

【材料】

・米	… 3合	
・水	… 3カップ	
・とりモモ肉	… 60g	
・にんじん	… 1/4本	
・まいたけ	… 1袋	
・ごぼう	… 1/4本	
・うすくちしょうゆ	… 大さじ2	A
・みりん	… 小さじ2	A
・酒	… 小さじ2	A
・むき枝豆	… 30g	

【作り方】

① 米を洗う。炊飯器に米と水を入れて30分程度つける。
② とり肉は一口大に切る。にんじんは小さめのいちょう切り、まいたけは石づきを取ってほぐす。ごぼうは、ささがきにして、あく抜きをする。
③ 枝豆をゆでる。
④ ①に②の材料とAの調味料を入れて炊飯する。
⑤ 炊きあがったごはんにゆでた枝豆を混ぜる。

〈 さけのもみじ焼き 〉

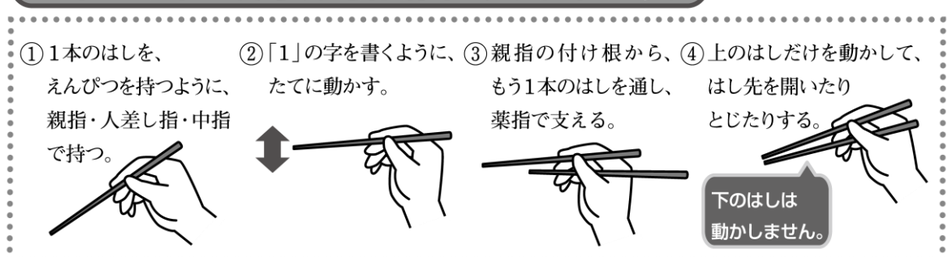
【材料】 4人分

・さけ切り身	… 4切
・塩	… 少々
・こしょう	… 少々
・酒	… 小さじ1
・マヨネーズ	… 大さじ3
・にんじん	… 1/4本
・粉チーズ	… 小さじ1

【作り方】

① にんじんをすりおろす。
② さけに塩、こしょう、酒で下味をつける。
③ マヨネーズ、すりおろしたにんじん、粉チーズを混ぜ合わせ、②のさけにのせる。
④ オーブンやグリルで20分程度焼く。

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。