

今年は、夏休みが短く8月中旬には学校が始まりました。学校が始まった次の日には給食も実施されています。暑さと新型コロナウイルス感染症予防のためマスク生活での疲れで食欲が落ちてしまうのではないかと心配していましたが、子どもたちは毎日「美味しい」とたくさん食べてくれています。そんな子どもたちから私たちも元気をもらっている毎日です。

給食室でも子どもたちの安全を最優先に安心安全な給食を作っています。

自校献立実施日：10月30日（金）

献立 *ミニはちみつロールパン 《アレルギーについて》
*牛乳 ・卵は使用していません。
*スパゲッティミートソース ・牛乳は、乳製品です。
*白菜スープ
*みかん



免疫力をあげるため自校献立は白菜を使用しています。白菜は、ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強めるビタミンCと整腸作用がある食物繊維を多く含んでいます。また、スープとして食べることでより体の中から温まります。



中秋の名月

10月1日は「中秋の名月」いわゆる「十五夜」です。

十五夜のお月見が盛んになったのは平安時代からです。秋は、空気が澄んでいるので天気の良いればまん丸の綺麗なお月様が見えます。昔の人は、月を見ながらどんな時間を過ごしていたのでしょうか。

また、収穫に感謝するため収穫したものをお供えする風習がありました。稲穂に似ているすすき、お米で作った団子、この時期に収穫できる里芋・栗などの農作物です。里芋をお供えすることから芋名月とも呼ばれています。そこで今回は、里芋を使った給食の豚汁レシピをご紹介します。調味料等は、ご家庭でアレンジしてくださいと思います。

豚汁は、発酵食品の味噌を使っているので免疫力をあげるにはとてもよい献立です。

【豚汁】 材料(4人分)

・豚肉80g ・ごぼう5g ・にんじん1/6本 ・こんにやく1/3枚 ・大根1/6本 ・里芋2個
・豆腐1/3丁 ・長ねぎ1/4本 ・赤みそ大さじ1 1/2杯 ・白みそ大さじ1杯弱 ・炒め油少々

作り方

- ① ごぼうはさがき、豆腐はさいの目切りにし、どちらも水にさらしてから水気を切っておく。
- ② にんじん、大根、里芋はいちょう切り、こんにやくは色紙切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ お鍋に油を入れ火にかけて豚肉を入れて炒め、ごぼう、にんじん、こんにやくを入れ炒める。
- ⑤ 水を入れ大根、里芋を順番に入れて煮る。
- ⑥ 食材が柔らかくなったら豆腐と長ねぎを入れ少し煮て、最後に味噌で味を整える。

給食クイズ

5月に学校のホームページに掲載した給食だよりで10都道府県の郷土料理をクイズ形式で出題しました。まだまだたくさんの郷土料理が日本全国にありますので、これからも少しずつクイズを出していきます。

(郷土料理とは、日本地域ごとに地元の食材を使ったさまざまな料理のことです。)

クイズ郷土料理

1. 近江八幡周辺で食べられているこんにゃくの色は何色でしょう。
① 白 ② 黒 ③ 赤
2. 豆腐の入った混ぜご飯を「どんどろけめし」といいます。このどんどろけとはなんのことでしょう。
① かみなり ② おばけ ③ たいこ

ふだんから食べている野菜や果物の花の写真を見てなんの食物か当てるクイズです。

なんの花でしょう

ヒント

- ・日本生まれの果物です。
- ・たくさん食べると手のひらが黄色くなります。
- ・ビタミンCがたくさん含まれています。



クイズ郷土料理 ことえ

1. ③ 赤 (滋賀県) 色は赤ですが、味は普通のこんにゃくと変わりません。
2. ①かみなり (鳥取県) 豆腐を炒めるときの音が、かみなりの音に似ていることからかみなりの方言でこの名前がつけました。

なんの花でしょう ことえ

みかん (ビタミンCは、風邪を予防する働きがあります)

人気の給食レシピ

9月7日の献立は、甘辛い味付けで生姜がアクセントになっている「とり肉の香味焼き」をごはんのおかずではなく、サンドパンに挟んで食べるスタイルで提供しました。児童の反応がとてもよかったのでご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。調味料等は、ご家庭でアレンジしてくださってよいと思います。

【とり肉の香味焼き】 材料(4人分)

- ・とりもも肉4枚 ・長ねぎ4~5cm ・水溶き片栗粉
- ④おろししょうが少々、料理酒小さじ1杯、しょうゆ小さじ1.5杯
- ⑥砂糖小さじ1杯、しょうゆ小さじ1.5杯、塩少々、こしょう少々、豆板醤少々、ごま油少々

作り方

- ① とりもも肉を④の調味料で30分~1時間ほど漬け込む。
- ② 長ねぎは、みじん切りにする。
- ③ お鍋にごま油を入れ火にかけ長ねぎ焦げないように炒める。(炒めることで甘みが増す)
- ④ ②に⑥と水60cc 入れ煮立たせ味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①をオーブントースターで20分焼く。(最初、アルミホイルを上にかけておき途中で外す)
- ⑥ 焼いたとり肉に④のたれを掛けたら出来上がり。