

秋本番となり過ごしやすくなりましたが、朝晩と日中の温度差が大きく体調を崩しやすくなっています。  
また、体の免疫力が低下すると、ウイルスなどが体内に侵入しやすくなります。元気に過ごすにはバランスのよい食事・睡眠・適度な運動が必要と言われています。特に食事は大切で、

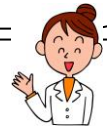
- ① 体を作るのにとっても大切な肉類・牛乳・乳製品・卵・大豆・大豆製品などの良質のタンパク質を摂ること。
- ② 腸内環境を整える善玉菌を増やす、きのこ類・海藻類などの食物繊維やみそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品を摂ること。
- ③ 皮膚の粘膜などを強くする働きのあるビタミンAを多く含む色の濃い野菜を摂ること。
- ④ 免疫細胞を守り高める働きのあるあるビタミンCやEを多く含む生果物・野菜・いも類を摂ること。

上記の食品をバランスよく食べるようにしましょう。

自校献立実施日：11月30日（月）

献立 \* 1/2 はちみつ食パン 《アレルギーについて》  
\* 牛乳 ・卵は使用していません。  
\* ヤンニョムチキン ・牛乳は、乳製品です。  
\* 煮込みうどん

免疫力をあげるため自校献立では、良質のタンパク質であるとり肉を油で揚げてピリ辛甘だれを絡めた韓国料理ヤンニョムチキンと体の中から温まる煮込みうどんを提供します。



## 川崎市の郷土料理



### なら茶めし

なら茶めしとは、お米に炒った大豆や焼いた栗などを加えてお茶で炊いた炊き込みご飯です。もともと、奈良のお寺で食べられていたものが全国に広まりました。江戸時代、歩いて江戸から京都へ向かう道中に川崎宿があり、お昼ご飯としてのなら茶めしが人気となり川崎宿の名物になりました。十返舎一九が書いた東海道中膝栗毛の中で、主人公の弥次さん喜多さんが食べていることも有名です。

川崎市の郷土料理となっているなら茶めしを学校給食では、炒り大豆と十穀米を使用ししょうゆで味を付けてごま塩を振りかけ提供します。江戸時代の旅人になった気分でご家庭でも作ってみてください。また、お米は好きなものでアレンジして下さってよいと思います。

### 【なら茶めし】 材料(4人分)

[ ・精白米240g ・十穀米16g ・いり大豆20g ・しょうゆ小さじ2杯  
・ごましお(白いりごま、塩、水) ]

#### 作り方

- ① 精白米は、研いで水気を切っておく。
- ② 炊飯器に①と十穀米・いり大豆を入れて通常の水分量を入れしょうゆを加えて炊く。
- ③ 食べる時に、ごましおを振りかける。

\*ご家庭では、市販品のごま塩でもよいと思います。

## 給食クイズ

日本全国の郷土料理をクイズ形式で出題します。

(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. 日本三大うどんと呼ばれているのは香川県の讃岐うどん・秋田県の稲庭うどん、もう一つは何でしょう。  
① 氷見うどん ② 五島うどん ③ 水沢うどん
2. 黒はんぺんは、その地域でおでんの具材として有名です。では、黒はんぺんはの材料は何でしょう。  
① いわし ② ひじき ③ いかすみ

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
- ・種を植えてから収穫まで100日かかり育てるのが大変な高級品です。
  - ・温室で栽培されています。
  - ・フルーツの王様と呼ばれていて濃厚な甘みと香りが特徴です。



### クイズ郷土料理 こたえ

1. ③水沢うどん (群馬県) 太めでコシと弾力があり、透き通る麺です。
2. ①いわし (静岡県) いわしやさばなどの青魚を使用した練り製品で、灰色をしています。

### なんの花でしょう こたえ

クラウンメロン (クラウンメロンは、マスクメロンの中で最上級のメロンです。)

**\*11月6日金曜日、農林水産省より静岡県で温室栽培されたものが学校給食に提供されます。**

## 給食レシピ

今回は、切干し大根を使った混ぜごはんレシピです。

切干し大根は、カルシウム、鉄分を多く含むだけでなく腸内環境を整える食物繊維や疲労回復を助けるビタミンBを含む栄養豊富な食品です。ご家庭で作る際は、調味料等をアレンジして下さってよいと思います。

### 【切り干し大根のまぜごはん】 材料(4人分)

- ・ごはんお茶碗 3.5 杯
- ・とり肉 (モモ・ムネどちらでも可) 65 g
- ・にんじん 1/4 本
- ・ごぼう 3 cm
- ・油揚げ 1 枚
- ・切り干し大根 24 g
- ・冷凍さやいんげん 15 g (あれば)
- ・料理酒 小さじ 1 杯
- ・砂糖 大さじ 1 杯強
- ・しょうゆ 大さじ 2 杯弱
- ・みりん 小さじ 1 杯弱
- ・水 (あればだし汁) 100 cc
- ・炒め油

### 作り方

- ① にんじんは千切り、ごぼうはさがきし水であくをとって水を切っておく。
- ② 油揚げは短冊きりし、油抜きをしておく。
- ③ 切り干し大根は、水で戻し2cmぐらいに切っておく。
- ④ 冷凍さやいんげんは、さつとゆで1.5cmぐらいに切っておく。
- ⑤ とり肉は、1.5cm角に切る。
- ⑥ お鍋に油をしき火にかけて、とり肉を入れ炒め、にんじん、ごぼう、油揚げを加えて炒め、水(だし汁)と調味料を入れて煮てさやいんげんを加え、温かいごはん混ぜ合わせたら出来上がり。