

11月給食だより

令和2年10月30日
杉並区立高井戸第四小学校
校長 細川 猛彦
栄養士 海出 由香

木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。朝晩の冷え込みに思わず首をすくめるようになりました。季節の変わり目は、風邪をひきやすくなります。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。
秋らしくなり、旬のものも美味しい季節となりました。
給食では、10月終わり頃から、新米が届き、さっそく給食に登場しています。つややかで甘みのあるご飯です。味わって食べましょう。

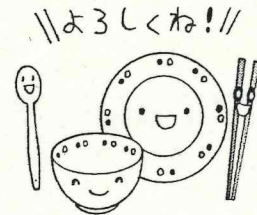
おいしい給食に感謝！

わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。



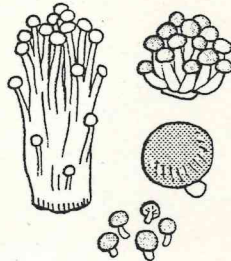
食器を大切に使う

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさや向きをそろえて戻します。乱暴に扱うと、割れたり折れたりしてしまうのでみんなで大切に使うくださいね。



きのこは何の仲間？

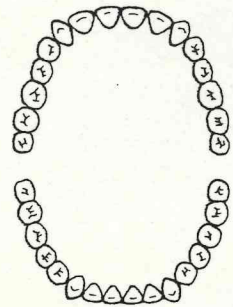
- ①野菜の仲間
- ②海藻の仲間
- ③菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。

©/㊦

11月8日はいい歯の日 すべての歯でおいしく食べよう



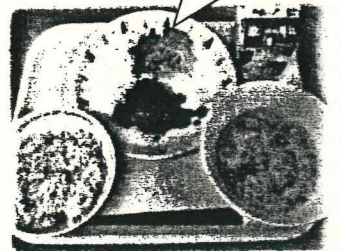
- 切歯**
食べ物をかみ切る
- 犬歯**
食べ物を切りさく
- 臼歯**
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

♪給食のレシピをご紹介します♪

10月に出たメニューで子供たちもよく食べてくれました。おからが入っているのがそんなに気にならないサクサクのメンチカツをご紹介します。

麦ごはん、牛乳
おから入りメンチカツ
切り干し大根ときゅうりのごま酢和え
むらくも汁



【おから入りメンチカツ】（4人分目安）

豚ひき肉	140g
玉ねぎ	80g（みじん切り）
キャベツ	40g（せん切り）
おから	50g
卵	20g
塩	少々
こしょう	少々
＜ドロ＞	
小麦粉	30g
卵	20g
水	かたさをみて適量
パン粉	適量
揚げ油	
中濃ソース	適宜

《作り方》

- ①豚肉に塩こしょうをして、よく練ったところに、玉ねぎ〜卵までを加え混ぜ合わせる。
 - ②成形し、ドロをつけて、パン粉をつけ、低めの温度でじっくり揚げる。（160°くらい）
- ※お好みで中濃ソースをかける。そのままでもおいしいです。

☆11月の献立のご案内☆

★さつま汁(2日)
鶏肉が入った具たくさんのみそ汁です。鹿児島県の郷土料理です。

★チャンポン&手作りカステラ(5日)
チャンポンの発祥は諸説あるのですが、たっぷりの野菜や魚介類が入った麺は安価で栄養価も高く、長く愛されてきた長崎県の郷土料理です。また、カステラも長崎県の特産品です。給食室で手作りします。お楽しみ♪

★ゼリーフライ(27日)
埼玉県行田市の郷土料理です。おからを主としたものをパン粉などの衣は使わず、素揚げしたものです。由来は小判型であることから「銭フライ」と言われており、「銭」がなまって「ゼリーフライ」になったという説があります。

★とりめし&がね(4日)
「とりめし」は、鶏肉やごぼう、にんじんなどが入っているごはんで、大分の郷土料理です。「がね」は宮崎県の郷土料理です。「かに」のことを「がね」と言い、形がかにに似ていることからがねと名前がついたそうです。特産のさつまいもが入ったかきあげのような料理です。

★飛鳥汁(6日)
みそ汁に牛乳が入った奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりだそうです。牛乳を最後に加えると味がまろやかになります。

★油麩丼(30日)
宮城県の郷土料理です。お肉のかわりに特産の「油麩」を用いたもので、親子丼のようなものです。ヘルシーで栄養価が高いというのが特徴です。