



給食だより

2016年度
11月

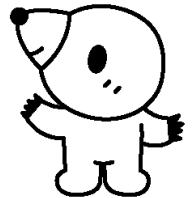
料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の文化といえるでしょう。



食べる部分はどこ？

- ・ジャガイモは……地下の茎の部分
- ・サツマイモは……根っこの部分
- ・タマネギは……葉っぱのつけ根
- ・ブロッコリーは……花のつぼみ

ほかの野菜についても、調べてみましょう。



「食」のカレンダー

●1日／紅茶の日

レモンを入れたら「レモンティー」、ミルクなら「ミルクティー」、リンゴなら「アップルティー」と、いろいろ楽しめます。

●7日／なべの日

家族でなべをつつくと、楽しくてとてもおいしいですね。

●23日／外食の日

外食は、いつもと少し違う雰囲気、ワクワクするもの。

★旬の野菜を食べ合わせよう★

今月の野菜＝「大根」

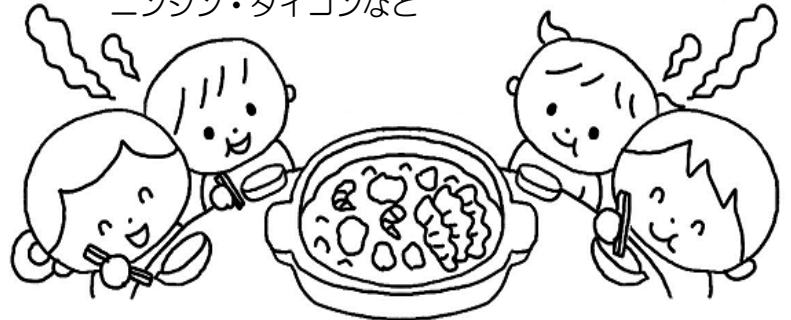
大根は日本で一番食べられている野菜で米に匹敵するほどの品種が、年間を通じて日本各地で作られています。通常食べる根の部分にはビタミンCやカリウムが豊富です。

そのほか、でんぷんの消化を助けるアミラーゼなども含まれます。葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などを含みます。アミラーゼをはじめとする酵素類は加熱に弱いので生で食べるのが理想です。葉は油いため・胡麻和え・菜めし・汁の具・漬物などに出来ます。油を使って調理するとβ-カロテンの吸収率がアップして皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を高めてくれますよ♪

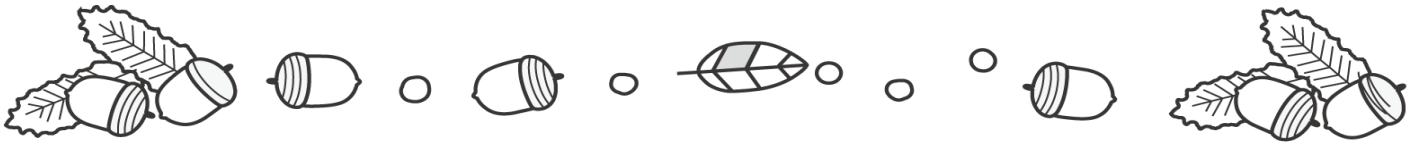
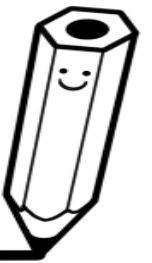
体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- ・身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- ・身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



給食室おすすめレシピ



☆11月4日(金)提供☆

鶏の照焼き

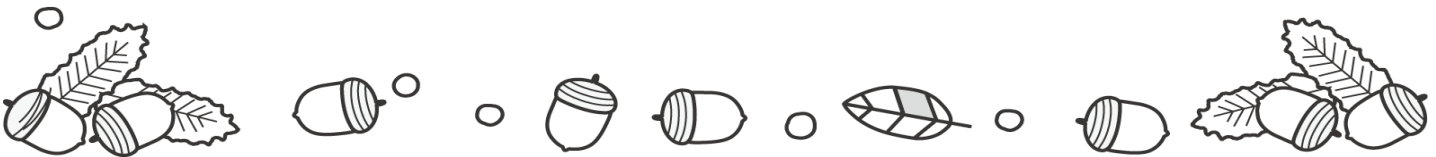
<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

<作り方>

鶏もも肉・・・300g

A { 濃い口醤油・・・12g(大1・小1)
酒・・・3g(大1)
本みりん・・・12g(小2)
三温糖・・・3g(大1)
片栗粉・・・2g()

1. Aを合わせる。
2. フライパンに油(分量外)をひき、鶏肉を炒める
3. 1を入れ水で溶いた片栗粉を入れて出来上がり。



☆11月7日(月)提供☆

もやしの梅胡麻和え

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

もやし・・・400g(2袋)

人参・・・80g(中1/3本)

A { 練り梅・・・12g
本みりん・・・3g(小1/2)
食塩・・・1g(少々)
白ごま・・・5g(少々)

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. もやしは軽く切り、人参は千切りにする。
3. 2を軽く茹でる。
4. 3の水気をよく絞り、1で和えて出来上がり。

