



給食だより

令和元年度
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、汁物の奥に主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。一緒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。



食べているのはどの部分？

- ・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ね。

●7日／鍋の日
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、ワクワクするものですね。

★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。葉は油炒め・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

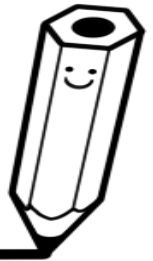
風邪を防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

・身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、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5日(火)提供☆

筑前煮

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

鶏むね肉(小間)・・・120g

にんじん・・・150g(中2/3本)

れんこん・・・100g(中1個)

ごぼう・・・80g(1/2本)

板こんにゃく・・・180g

A { 濃い口醤油・・・21g(大1・小1/2)
酒・・・9g(小2)
本みりん・・・5g(小1)
ざらめ・・・10g(小2)
かつおだし・・・165ml

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. ごぼうはさがき、れんこんは銀杏切りにし、酢水(分量外)につけておく。
3. にんじんは銀杏切りに、板こんにゃくは短冊切りにする。
こんにゃくは塩水(分量外)につけておく。
4. 鍋に油(分量外)をいれて、鶏肉を炒める。
5. 表面の色が変わったら、2・3を入れ、炒める。
6. Aを加えて、沸騰したら落し蓋をし中火で15分程煮る。
7. 具材に火が通ったら落し蓋を外し、煮汁が1/3程度になるまで煮つめたら出来上がり。



レモン果汁や
シナモンなどで
アレンジしても
美味しいですよ★

☆11月19日(火)提供☆

さつまいもとりんごの甘煮

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

さつまいも・・・160g(中2/3本)

りんご・・・170g(2/3個)

水・・・55ml

三温糖・・・25g(大3)

<作り方>

1. さつまいもを銀杏切りにする。
2. りんごは芯をとり、銀杏切りにする。
3. 鍋に1と2、水、三温糖を加える。
4. 蓋をして、15分程度汁気がなくなるまで煮たら出来上がり。

