

11月 給食だよ!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

平成30年11月
東村山市立八坂小学校
栄養士 郡司 靖子

秋から冬へと移り変わり、朝晩と昼間との温度差もあり体調を崩しやすい季節です。風邪をひかないようバランスのよい食事を心がけ、冬に向けて元気に過ごしましょう。

オリ・パラ給食～世界の料理を味わおう～

10月から12月にかけて、オリ・パラ給食「世界の料理を味わおう」と題して、世界の料理を給食に出しています。10月は、インド、ポーランドの料理を給食で味わいました。その国ごとに食文化も違います。料理を通して世界に関心を持つきっかけになってほしいです。11月はスペイン、カナダ料理です。12月は中国を予定しています。オリンピック・パラリンピック2020東京に向けて盛り上げていきましょう。



10月

ポーランド

ポーランドは森や湖など自然がきれいな美しい国です。ポーランドでは朝ごはんを2回に分けて食べます。そのため食事は1日4回です。昼休み無しで仕事をして、夕方に帰ってから1日のメインになる昼ごはんを食べます。主に肉料理や煮込み料理を食べます。お昼にしっかり食べるので、夕ごはんはサンドイッチなど軽めの食事です。

カナベツ・ピオセンナ
(ポーランド風サドイック)



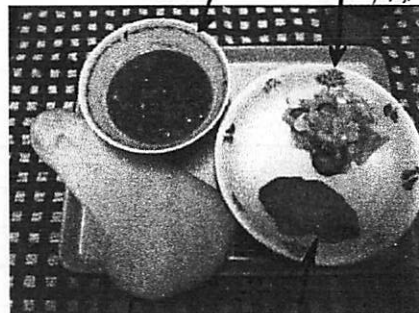
ピコス
(ポーランド風トマト煮こみ)

10月

インド

インドはスパイスの国です。料理に合わせてスパイスを組み合わせ味付けをします。カレーもたくさんのスパイスを合わせ、野菜や豆をいれて作ります。食べるときは、スプーンやはしを使わず、指でまとめて食べます。神様に祈る火曜日と木曜日は、動物を殺すことをさけて、肉や魚を食べないようにしています。

レンズ豆カレー コールスローザラダ



ナン タンドリーチキン

食事のマナーを考えよう

学校では・・・

ちょっとまって! それは給食マナー違反!

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

家では・・・

「ながら食べ」をやめましょう

何かをしながら食事することを「ながら食べ」といいます。「ながら食べ」をしないように気をつけましょう。

テレビを見ながら食べる



携帯電話やスマホをしながら食べる



ゲームをしながら食べる



本やまんがを読みながら食べる

♪もぐもぐクイズ♪

シルエットクイズだよ。

秋においしい魚、サンマのシルエットはどれでしょう? 3つの中からえらんで、でかこみましょう。魚の名前がわかる人はそれぞれ()に書きましょう。

①



()

②



()

③



()

こたえはうらにあるよ!

♪給食レシピ♪

変わりがんどきです。中はふわ
ふわ外はカリカリです♪

カリカリがんも 4人分

- ツナ 35g
- 絞豆腐 180g
- にんじん 15g
- ごぼう 15g
- さやいんげん 10g
- しょうが 1.5g
- 芽ひじき 1.2g
- しょうゆ 小さじ2/3
- 塩 小さじ1/6
- 酒 小さじ1/2
- 白みそ 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1と1/2
- 小麦粉 大さじ5程度
- 水 調節しながら
- コーンフレーク 40g
- 揚げ油 適量

- ①絞豆腐→木綿豆腐をキッチンペーパー等で水気を絞ったものを用意する。芽ひじきは、水につけて戻しておく。
- ②にんじん、ごぼうはみじん切りにする。しょうがはする、さやいんげんは1cmに切り下茹でをする。ツナは油を切り、ほぐしておく。
- ③ツナ、豆腐、にんじん、ごぼう、しょうが、さやいんげん、ひじき、片栗粉までの調味料を混ぜる。4つに分け丸くし平らに成型する。
- ④小麦粉と水を混ぜ、ドロをつくる。コーンフレークは砕いておく。
- ⑤成型したがんもに、小麦粉のドロをつけ、砕いたコーンフレークをつけ、油で揚げる。

だいコーンサラダ 4人分

- 大根 160g
- きゅうり 80g
- ホールコーン 40g
- サラダ油 小さじ2
- 酢 小さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- 砂糖 小さじ1/3

- ①だいこんは千切りにする。きゅうりは小口切り、ホールコーンは水を切っておく。
- ②サラダ油、酢、塩、こしょう、砂糖を混ぜておく。(ドレッシング)
- ③湯を沸かし、大根、ホールコーン、きゅうりを順にさっと茹でる。ザルに出し、流水で冷ます。
- ④水が切れたら、ドレッシングと和える。

もぐもぐクイズのこたえ

- ① サンマ 体が細長く口先がとがっています。
- ②は サケ ③は カツオ です。3つともわかった人いるかな？

八坂小学校 10月食材産地(使用した食材の産地を載せています。)

項目	産地	項目	産地
にんじん	北海道	冷凍みかん	九州
たまねぎ	北海道	みかん	長崎、熊本、和歌山
大根	北海道、茨城	りんご	長野、秋田
キャベツ	群馬	巨峰	長野
セロリ	長野	レモン	アメリカ
じゃが芋	北海道	レーズン	アメリカ
ごぼう	青森		
もやし	栃木	豚肉	埼玉
長ねぎ	青森	鶏肉	山梨
パセリ	長野、千葉、茨城	鶏ガラ	山梨
冷凍いんげん	北海道	ベーコン	千葉
マッシュルーム	岡山	鮭	北海道
グリーンピース	アメリカ	あじ	タイ
ホールトマト	イタリア	さわら	韓国
ホールコーン	アメリカ	いか	ペルー
たけのこ水煮	九州	ししゃも	ノルウェー
胡瓜	栃木	ちりめんじゃこ	広島
にんにく	青森	むきえび	インド
しょうが	高知	あじすり身	鳥取
小松菜	埼玉、千葉	かつお節	静岡
ほうれん草	群馬、栃木	わかめ	徳島
にら	栃木	昆布	北海道
白菜	群馬	ひじき	長崎
しめじ・エリンギ	長野	卵	栃木
マッシュルーム	千葉	牛乳	群馬
えのき	長野、新潟	米	新潟
かぼちゃ	東村山、北海道	麦	福井
ブロッコリー	北海道、埼玉	大豆	北海道
ミニトマト	千葉	レンズ豆	アメリカ
ピーマン	茨城	切り干し大根	宮崎
さつま芋	千葉		
里芋	栃木		
なめこ	山形		

毎月、使用した食材の産地を確認しています。
お野菜は産地も定期的に変わります。お野菜の産地は市のホームページからご覧ください。