

11月 きゅうしょくだより

令和5年10月30日(月)

つしりっげいのうしやうがっこう
津市立芸濃小学校

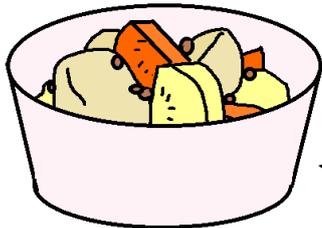


秋の深まりとともに、野山の木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。今月の給食に登る「吹き寄せごはん」は、色づいた葉っぱが風に吹き寄せられた様子を、具材で表現したご飯です。秋らしい「さつまいも」や「しめじ」、彩りのよい「にんじん」などが入っています。「自然の美しさ」や「旬の味わい」を大切にする、和食ならではのよさが感じられますね。



☆みえ地物一番給食の日☆メニュー紹介

11月15日(水)に、みえ地物一番給食として、地域の食材を使った料理を提供します。



☆さといもと大根のそぼろ煮☆

津市高野尾町産のセレベス(さといもの一種)を使います。セレベスは身がしっかりしていて、煮物などの料理に向いています。また、三重県産の大根とにんじんも使います。さといもや根菜類がおいしい季節になってきました。味わっていただきましょう。

この他、納豆みそに入っている豚ひき肉や、飲用牛乳、お米(津市産コシヒカリ)なども三重県産です。
※食材の流通の事情などにより変更することがあります。

食べ物クイズ

さといもは、日本でいつから食べられているのかな？

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 鎌倉時代



セント♡
この絵は
なにじだい
何時代？



【クイズの答え】

さといもは、縄文時代から食べられているいもです。親いものまわりの子いもがたくさんできることから、子孫繁栄の縁起物とされています。答え①

11月の給食目標「食事のあいさつをきちんとしよう」

「いただきます」は、生き物の命をいただいていることに感謝するためのあいさつ、「ごちそうさま」は、食べ物の生産から調理まで関わってくれている人たちに感謝するためのあいさつです。心を込めて言いましょう。

☆11月の給食レシピ☆キムチチャーハン(4人分)

- ・油……………4g
- ・豚もも肉……………80g(こま切れ)
- ・酒……………4g(肉の下味用)
- ・にんじん……………40g(ささがき)
- ・白菜キムチ……………48g(2cm幅)
- ・しょうゆ……………4g
- ・ねぎ……………40g(小口切り)
- ・いりごま……………8g +ごはん4人分

1. フライパンに油をしき、下味をつけた豚もも肉を炒める。
2. にんじんを入れて炒める。
3. キムチを入れて炒め、しょうゆ、ねぎも加える。
(少し汁気が残る程度まで、加熱する。)
4. 炒めた具に、ごま、ごはんを混ぜ合わせる。できあがり！
キムチに含まれる塩分によって味が変わるので、味が薄ければ塩などを入れて調整してください。