

元気もいもり

給食もいもり



10月号 中央共同調理場

スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋。みなさんはどんな秋を過ごされるでしょうか。過ごしやすい季節となりますが、朝夕が冷え込む日もあるので、体調を崩さないように規則正しい食生活をこころがけていきましょう！

= 鳥羽が好きふるさと給食 =

10月27日は、第1回鳥羽が好きふるさと給食です。

献立は、麦ご飯、牛乳、桃取サーモンのレモン揚げ、あだこのあおさと、今浦みそを使用したあおさのみそ汁、添え野菜です。鳥羽の豊かな自然の中で育った食材を使いました。「鳥羽が好き」と給食から再発見をしてもらいたいと思います。

今回、紹介したい食材は桃取サーモンです。鳥羽にはおいしい魚もたくさんあります。鳥羽といえば、さわら、すずき、タイなど多くの魚を水揚げしている地域です。

サーモンと聞いて思い浮かべる料理とは…お寿司、お刺身などのイメージ多いです。サーモンの養殖は日本でまだまだ数が少なく三重県では鳥羽市桃取町でしかしていません。今回は特別に桃取サーモンを給食で使用したいと思

います。食欲の秋です。で新しい発見とみんなが食べやすいようにと少し

アレンジした献立となっています。今から養殖サーモンが三重県鳥羽市の名産品となる日が近いことを待ちたいと思います。みそ汁は、あだこのあおさと今浦みそを使い鳥羽給食オリジナルみそ汁にしました。まだまだ鳥羽の海にはおいしいものがたくさんあります。ぜひお家でも発見してみてくださいね。



= とぼの日給食 =

10月6日は「とぼの日」給食をします。地元の食材を使います。注目食材は「アカモク」です。給食にも何度か登場していますね。

◎強いねばり

◎シャキシャキした食感

特徴のある海藻です。本来はアツアツのご飯にのせてズルズルッと食べるのがおいしいと思いますが、給食でできる範囲の調理法をとらせていただきます。

今回は、鶏団子汁の鶏団子にアカモクを練りこみます。アカモクのねばりを、鶏団子のつなぎとして活用します。



= ミスインターナショナル =

10月13日(金)は、安楽島小学校に4か国(タイ、シンガポール、フランス、アメリカ)のミスインターナショナルの方が来ます。交流会などが行われます。給食といえば…。を安楽島小学校からリクエストをもらいました。給食を食べてすてきな鳥羽をたくさん見て欲しいです。

= 給食レシピ紹介 =

のりずあえ (4人分) ~キャベツや白菜でもおいしいです!~

(材料)

- 白菜 240g
- ほうれん草 45g
- 人参 20g
- ツナ 60g
- 濃口しょうゆ 小さじ1と2/3
- 砂糖 小さじ2と1/2
- 酢 小さじ1
- 塩(塩ゆで用) 少々
- 刻みのり 適量
- ごま 適量

《作り方》

- きれいに洗ってから、白菜は短冊切り、人参はせん切り、ほうれん草は根を取り2~3cmに切る。
- ツナは缶からあけ、油をきる。
- 野菜を塩ゆでし、軽くしぼり水気をきる。
- 濃口しょうゆ、砂糖、酢を合わせ、ゆでた野菜、ツナを加えよく混ぜる。
- ごまと刻みのりも加え、全体が混ざれば、完成!



10月もよろしくおねがいいたします