

きゅうしょくだより

岸和田市立光明小学校

11月号

木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。晩秋とよばれるこの時季は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしくなります。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。

11月の目標

よくかんで食べよう

よくかむと、味がよくわかるようになり、
太りすぎを防いだり、脳のはたらきをよくする
など、よいことがたくさんあります。

新米がおいしい季節になりました

日本の主食である米は日本の各地で栽培されています。
岸和田市では農薬や化学肥料を通常の半分以下におさえて
作られたお米のエコ農業米が栽培されています。
給食でも今年収穫された新米を使います。



ごはん1粒まで残さず食べましょう!

米は農家の方が長い時間と手間をかけて一生懸命
育てたものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も
無駄にしないように食べましょう。



11月24日は「和食の日」

「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた食の文化です。栄養バランスがよく健康的な食事であるだけでなく、家庭や地域で共に食事をするにより心のつながりを深める役わりを果たしてきました。

『だし』ってなに？

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。お水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」になります。「だし」のうま味は、和食の味の基本になります。

ほししいたけ



にぼし



こんぶ



かつおぶし



給食メニューを作ってみよう!

●栗のクリームシチュー (4人分)

(材料)

とりにく (一口大)	100g	
サラダ油	少々	A
たまねぎ	160g (くし形切り)	
にんじん	80g (いちよう切り)	
さつまいも	120g (いちよう切り)	
みずにくり水煮 (カット)	80g	
チキンブイヨン	60ml	
水	250ml	
サラダ油	少々	A
バター	10g	
こむぎこ小麦粉	おお 大さじ2	
ぎゅうにゅう牛乳	80ml	
こな粉チーズ	おお 大さじ1	
しお塩こしょう	しょうしょう 少々	
パセリ	しょうしょう 少々 (みじん切り)	

(作り方)

- ①Aでホワイトルウを作る
- ②油で鶏肉を十分炒める
- ③たまねぎを加えてよく炒め、にんじんも加えて炒める
- ④スープと残りの材料を加えて煮る
- ⑤ホワイトルウ・牛乳・調味料・粉チーズ・パセリを加えて煮る

