



給食だより 平成28年11月号

小山市立絹学校給食共同調理場

秋もいちだんと深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。
新米、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の給食を出すために、みなさんには見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力や苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること、そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。

【11月が旬の食材】

学校給食には、旬の食材が豊富に登場します。

旬の食材は、おいしくて栄養満点です!

* 『旬』とは…食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期。特に、人がその時期に必要なとしている栄養素をふくんでいます。

【11月の給食に登場する旬の食材】

《野菜》 はくさい、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、こまつな、くり

《きのこ類》 なめこ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、たもぎたけ
マッシュルーム

《いも類》 さつまいも、さといも

《くだもの》 りんご、みかん

《魚介類》 さんま、ほっけ、さば… など



【メニューの紹介:根菜のごま汁】

☆材料:4人分(11/8の給食に出ます)☆

- ・炒め油…小さじ1/2
- ・ごぼう…30g(ななめ薄切り、酢水であくをとる)
- ・にんじん…50g(いちよう切り)
- ・大根…100g(いちよう切り)
- ・水…400cc
- ・煮干し(だしをとる)
- ・里芋…100g(いちよう切り)
- ・みそ…30g(小さじ5)
- ・みりん…5g
- ・ねりごま…10g
- ・すりごま…5g
- ・長ネギ…50g(小口切り)

☆【作り方】☆

- ①油でごぼう、にんじん、大根を炒めます。
- ②煮干しのだし汁を加え、里芋を煮ます。
- ③煮えたら、みそ、みりん、すりごま、ねりごまを入れ味を整えます。
- ④ネギを加え、できあがり。

☆ごまの風味がきいて、体が温まる汁物です。