

きゅうしよく
11月21日(月)の給食



きゅうしよく
11月22日(火)の給食



こんげつ か わしよく ひ にほん しぜん う
 今月24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれた

わたし しょくぶんか わしよく かんが
 私たちの食文化「和食」を考えてみましょう。

きょう わしよく あじ きほん あじ
 今日は和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。

すましじる こんぶ ぶし うす
 すまし汁・・・昆布とかつお節のだしです。いつもよりすこし薄

あじ かん
 味にしています。だしのうまみを感じてみましょう。

あ すこ ぶし あじつ
 おかか和え・・・少しのしょうゆとかつお節だけで味付けして
 います。

さかな もみじ あき こうよう いろど さかなりょうり
 魚の紅葉ソース・・・秋の紅葉のように彩りのよい魚料理
 です。ソースには県産のかぼす果汁を使っています。

おおいたけん てがる のうか
 大分県 手軽につくれる農家のおやつ

いしがき
 石垣もち(いしがきもち)



さつまいもの入った餅で、冬から春にかけて農作業中に食べる小昼とし

てよく作られています。さつまいもがごつごつとしているのが石垣のよう

に見えるため、石垣もちと呼ばれます。県内全域でつくられていて、他

の地域では、芋を切り込んだら直ぐできることから「きりこみもち」芋を

こね込んだら直ぐできることから「こねこみもち」などさまざまな呼び名が

あるそうです。名前のほか、芋の切り方や小麦粉の分量も異なり、食感も

地域によって様々です。

※郷土料理ものがたり参照

11月24日(木)の給食

きゅうしょく



11月25日(金)の給食

きゅうしょく



あおもりけんそだ
青森県育ちの「りんご」をジャムにしました。

りんごは、4月から5月にかけて花がさき、8月から11月に収穫期をむかえます。ペクチンというおなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。

このペクチンは皮の部分に多く含まれているので、今日は皮付きのままジャムにしました。甘くてとてもおいしいジャムが出来ました。



りんごの花 かわいいですね



調理員さんが朝からジャムを作ってくれました

キムタクごはんとは？長野県の塩尻市内の学校で人気のメニューです。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域です。そこで漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから考え出された家庭料理だそうです。

栄養のバランスも抜群です。キムチに含まれる乳酸菌には整腸作用、辛み成分のカプサイシンは脂肪燃焼効果、ベーコンにはビタミンB、体の中でお米の炭水化物をエネルギーにかえる手助けをしてくれます。

ポリポリおいしいキムタクごはん！

しっかり食べて寒さに負けない身体を作りましょう。

※ふるさと給食自慢参照