# 10月23日(月) の給食



う 今日は「おでん」です。

おでんは、だし汁や味付けや入れる真は、全国各地でさまざまです。今日は、9種類の真を入れました。昆布でだしをとり

Ⅰ時間煮込みました。いろいろな食材のうまみがつまった味に 仕上がりました。一つ一つは小さめに切ってやわらかく煮つけ

ていますが、こんにゃくなど 歯ごたえのある物は少しずつ よくかんで食べましょう。



### 10月24日(火)の給食



カウルは、肉や野菜を煮込んだウエールズの家庭料理です。家族が農場で働いているときにじっくり煮こんで調理されていたようです。羊を育てるのが盛んなウエールズでは、羊肉を使うことが多いようですが、給食では身近な豚肉を使用しました。たくさん煮込んで一日目はスープとして、二日目はシチューにして食べていたようです。にくの他にお豆や野菜が入っていて体が温まる栄養があるスープです。

### 10月25日(水) の給食



聖学は秋から零が旬の食べ物です。煮つけにして食べることが多いですが、サラダやコロッケ・グラタン・ホイル焼き・蒸し芋にして食べることもできます。

一つでは、お肉や野菜と煮込みました。ショウガの番りがするにまってす。ごはんとお汁とおかず交互に食べてみましょうたが白なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、自分の好みの味を口の中で作りだし、よりおいしく感じられるといわれています。これを「ロ中調味」と言います。

# 10月26日(木)の給食



ポトフは、フランスの家庭料理です。

洋風だしでスープを作り野菜やウインナー・ベーコンを 、入れ、弱火でじっくり煮込みました。

ウインナー・ベーコンの他にじゃがいも・にんじん・

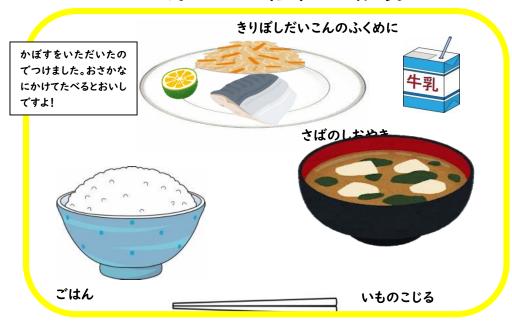
たまねぎ・キャベツ・だいこんが入っています。

はくざい かくにん 食材を確認しながら食べてみましょう。

ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。

(ポトフ pot-鍋 feu…火)

# 10月27日(金) の給食



きょう いき こじる た 今日は芋の子汁を食べます。

# 10月31日(火)の給食



きょう 今日はハロウィンです。

ハロウィンは秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出す ヨーロッパのお祭りです。

最近は日本でも身近になったハロウィン、かぼちゃを使った料理やお菓子を作ると、さらに楽しめそうですね。 た料理でお菓子を作ると、さらに楽しめそうですね。 ため食室で、かぼちゃが入ったマフィンを作りました。





