

11月給食だより

家庭数

2015年11月 No.7 さいたま市立田島小学校

寒い日が増えてまいりました。外から帰ったあとや、食事の前の手洗い・うがいが欠かせませんね。今月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。ブロッコリーや里芋など、埼玉の旬の食べ物を食べて、健康に過ごしましょう。

旬の食材紹介

里芋



ホッケ



里芋の主成分はでんぷんで、食物繊維も豊富です。皮をむいたときの独特のぬめりはムチンやガラクトン等によるものです。また、暑い地域の作物なので、冷蔵庫ではなく、常温で保存しましょう。

ホッケは、秋から冬にかけての産卵前が脂がのっておいしい時期です。白身魚で、脂肪分は多いですが、くせがなく、食べやすい魚です。開きにした干物は、一年中出まわっています。

ランチルーム給食を実施しました

10月に、各クラスが4階のランチルーム（和室）で給食を食べる、ランチルーム給食を実施しました。手際よく準備し、教室と違う和の雰囲気を楽しみながら、楽しく給食を食べていました。



読書月間特別メニューがあります

11月は読書月間です。給食では、本の中に出てくる料理をメニューに組み込みます。取りあげる本は以下の通りです。

6日（金）「妖怪アパートの幽雅な食卓」
17日（火）「ぼくがラーメンたべてるとき」



学校給食試食会を開催しました

10月14日（水）学校給食試食会を実施しました。37名の保護者の方にご出席いただきました。栄養士から給食に関する説明後、教室にて、給食の準備や食べている様子を参観し、4階のランチルーム（洋室）で給食を試食していただきました。配膳準備等、PTAの役員の方にお手伝いをいただき、スムーズに進められましたことを感謝いたします。



季節の給食レシピ ○れんこんごはん○

今月は、れんこんごはんです。11月12日（木）に、西区のれんこん農家 浪江さんが心をこめて作った、れんこんを使用する予定です。れんこんは、今が収穫期です。とれたてのれんこんの歯ごたえをお楽しみに！

材料（4人分）

米…2合
豚肉…50g
油揚げ…25g
ごぼう…50g
れんこん…75g
にんじん…25g
しょうゆ…20g（大さじ1強）
砂糖…7g（大さじ1弱）
みりん…5g（小さじ1弱）
塩…2.5g（小さじ1/2弱）
酒…5g（小さじ1）
油…2.5g（小さじ1/2強）
水…45g（大さじ3）

作り方

※下ごしらえ

- ・米は洗って水につけておく
- ・油揚げは短冊切りして、熱湯で油抜きをする
- ・ごぼうはさがき、れんこんはイチョウ切りにし、酢水または水に10分程度さらしてアクをぬく
- ・にんじんは千切りにする

- ① 油を熱し、豚肉を炒める。
- ② 野菜と油揚げを加えて炒め、水を入れて煮る。
- ③ 調味料で味を調える。
- ④ 具と煮汁に分け、煮汁を入れて水加減をし、米を炊く。
- ⑤ 炊きあがったご飯に具を混ぜ込む。