

いただきまーす!

担当
中伊豆給食センター
栄養教諭 青嵐

★10月の給食のごあんない

10月号

1日(火)『フランス料理』ラグビーW杯出場国から、ラペ、フリカッセ、ムースなどフランスの料理が登場です!

10日(木)『十三夜(10/11)』お月見給食、第2弾! 季節の食材をいただきます。

23日(水)『さんまの塩焼き』季節の魚、さんまの筒切りを大根おろし付きで出します。上手に骨を取って食べる練習をしてみましょう!

25(金)『味の旅ツアーin青森県』いか、りんご、郷土料理のせんべい汁が登場。旅行した気分をいただきます!

★10/28(月)~11/9(土)の読書週間にちなんで、本に出てくるメニューが登場します! 11月も続きますよ! お楽しみに。

◆10月のふるさと食材(県内産まで) ※仕入れの都合により変更することもあります

米(県内)、牛乳(伊豆市)、パン(県内産小麦使用)、椎茸、干し椎茸(伊豆市)、油揚げ、豆腐(中伊豆季多楽)、ツナフレーク(焼津港)大豆(中伊豆産フクユタカ)、みかん缶(県内)、卵(中伊豆)、ミニトマト(伊豆の国市)、枝豆(県内)、焼き豚(伊豆の国市豪匠)ひじき(伊豆半島)さつまいも(中伊豆)、しらすいりシューマイ(県内産しらす)、いちじく(伊東市)、もやし(静岡市)ちりめんじゃこ(県内)、白玉団子(県内産米使用)、チンゲン菜(県内)

★図書室とコラボレーション! 『おはなしメニュー第1弾』★

10月28日~11月9日は全国読書週間。ということで、本に出てくる料理を給食で再現!! おはなしメニューを出していきます。読書の秋、食欲の秋、両方楽しんじゃおう!

28日(月) 最後の晩ご飯シリーズより『鶏肉のみそから揚げ』と『中華コーンスープ』

29日(火) おばけのアッチとドララちゃんより『アッチのグラタン』と『のらねこスープ』

31日(火) 14びきのかぼちゃより『かぼちゃのスープ』

食事のあいさつはいつも言っていますか?

「いただきます」

...生き物の命をいただくという意味。命をくれてありがとうという気持ちを込めて言う言葉です。



「ごちそうさまでした」

...「馳走(ちそう)」は走り回るという意味。あちこち走り回って食べ物を集めたり、調理したりしてくださった人々に感謝して言う言葉です。



給食メニュー紹介 鶏肉のいちじくソース絡め

いちじくが余ったらぜひ♪皮ごとミキサーにかけてまるごと食べられます!

- ~材料(4人分)~
- さつまいも...160g
 - 鶏もも肉...120g
 - ▽しょうゆ...4g
 - ▽酒...5g
 - でんぷん...適量
 - 揚げ油...適量
 - *タレ
 - いちじく...40g
 - レモン汁...5g
 - しょうゆ...12g
 - さとう...12g
 - みりん...20g
 - 酒...8g

~作り方~

- ① さつまいもは厚いいちよう切り、鶏肉は1.5cm程度の角切り。三角の調味料で鶏肉に下味をつける。いちじくは両端の固いところは切っておく。
- ② さつまいもは素揚げ、鶏肉はでんぷんを薄くつけて揚げる。
- ③ いちじくとレモン汁と一緒にミキサーにかける。すこしつぶした食感が残るといいです!
- ④ タレの調味料を火にかける。砂糖がとけたら③のいちじくを入れる。味を調える。
- ⑤ 揚げたさつまいもと鶏肉をタレと絡めて完成です!

食料のことに考えてみましょう。

10月16日は、「世界食料デー」。世界中の食料問題について考え、その問題の解決に向けて行動しようという日で、国連が定めた日です。日本では、世界食料デーがある10月を「世界食料デー」月間とし、一人ひとりが食料について考える機会を設けています。

さて、現在の日本や世界では、どのような食料問題が存在しているのでしょうか。食べ物を十分に得ることが難しい人が多くいる問題もあれば、必要以上の食料を捨てて廃棄してしまっている問題もあります。どのような食料問題があるかを調べ、自分ができることを考えてみましょう。

食品ロスとは?

食べられるのに、食べる人がおらず、捨ててしまわれる食べ物のことです。日本はこの食品ロスが多いことが問題となっており、年間では約632万トンにもなります。食品ロスを減らすために、みなさんができることは何でしょうか。

今月のつぶやき

「確認しました!!」
「印入っていません!!」



おいしい食べ物たくさん♡な季節がやってきました。いも、くり、かぼちゃ... ついつい止まりません...。おいしく食べ物が食べられるのも、安心・安全があつても、中伊豆給食センターではアレルギー対応を行っています。基本は除去食で、できないものは持参という形です。みんなで楽しい給食の時間を送れるよう、何重ものチェックがあります。2

→間違いがおらないよう、必ず2人以上で!! アレルギーのある人も、ない人も、自分が口に「入れる」ものです。食べ物の見た目、表示など気にかけて食べているでしょうか...?