

いただきますーす!

担当
中伊豆給食センター
栄養教諭 青嵐

☆11月の給食のごあんない

11月号



- 1、5、7、12日『おはなしメニュー第2弾』下の欄もご覧ください。
- 8日(金)『ふるさと給食、いい歯の日』中伊豆産大豆、油揚げ、伊豆市の干し椎茸、わさびみそなどの市内産食材や歯ごたえのある食材を使います。
- 15日(水)『ふるさと給食』中伊豆産大豆や伊豆牛乳を使ったシチュー、ヤーコンがシャキシャキのサラダ、紅ほっぺのジャムであえたデザートなど、洋風ふるさとメニューです。
- 21日(木)『ふるさと給食』秋の味覚きのこたっぷりのソースをかけた手作りハンバーグです!中に入れたれんこんがしゃきしゃき。伊豆市産椎茸もハンバーグに入っています!
- 27日(水)『日本味の旅ツアーin福井』濃厚なソースにつけたカツで食べるソースカツ丼と、福井の伝統的な保存食“うち豆”の入った打ち豆汁。ご当地の味を再現します!
- 28日(木)『世界味の旅ツアーinインドネシア』インドネシアのチャーハン、ナシゴレンや、ごまたっぷりのあえ物、ガドガド。鶏肉のだしがおいしい米の麺(フォー)など。

◆11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

牛乳(伊豆市)、油揚げ、生揚げ(中伊豆多楽)、みかん缶(県内)、干し椎茸(伊豆市)、枝豆(県内)、しらす干し(県内)、豚肉(県内)、大豆(中伊豆産フクユタカ)、チンゲン菜(県内)、ヤーコン(中伊豆)、卵(中伊豆)、ツナフレーク(焼津港)、ミニトマト(伊豆の国)、パン(県内産小麦使用)、わさび茎(中伊豆)、みかん(沼津市)、いちごジャム(伊豆の国)、黒はんぺん(焼津)、ミニトマト(伊豆の国)、ひじき(伊豆)、梅シロップ(伊豆市)、梅ペースト(伊豆市)など

ご家庭でぜひ! 給食メニュー紹介

- ～材料(4人分)～
- ハム・・・30g
 - にんじん・・・20g
 - キャベツ・・・70g
 - きゅうり・・・20g
 - とうもろこし・・・30g
 - トマト・・・60g
 - 塩昆布・・・5g
 - かつお節・・・2g
 - ▼酢・・・8g
 - ▼砂糖・・・6g
 - ▼塩・・・0.4g
 - ▼こしょう・・・少々
 - サラダ油・・・3.5g

「げんきサラダ」

絵本『サラダでげんき』で主人公りっちゃんがお母さんにつくってあげるサラダです。11月12日に登場します!

- ～作り方～
- ①ハム、にんじん、キャベツ、きゅうりは短冊切りにする。(食べやすい大きさになっていればOK)
 - ②↑の材料、とうもろこしをゆでて、冷やしておく。(学校給食では加熱しますが、ご家庭ではお好みで...)
 - ③▼の調味料を混ぜて、タレをつくり、冷ましておく。
 - ④和える直前に③のタレと油を混ぜてドレッシングをつくり、野菜とかつお節、塩昆布を和えます。最後にトマトをくし型に切り、盛りつけて完成です!
- ★給食ではかつお節と塩昆布にも火を通して使っています。
- 12日(火)はトマトの代わりにミニトマトを使用します。

★図書室とコラボレーション! 『おはなしメニュー第2弾』★

全国読書週間にちなんで、本に出てくる料理を給食で再現します。読書の秋、食欲の秋、両方楽しんじゃおう!

- 1日(金) しろばんば(偕成社、新潮文庫、他)より『おぬいばあさんカレー』
- 5日(月) ごんぎつね(偕成社)より『栗コロッケ』と『干草和え』
- 7日(木) どんどんめめめ(えほんの社)より『天丼(野菜のてんぷら)』
- 12日(火) サラダでげんき(福音館書店)より『げんきサラダ』

校章の葉は“柏”の葉だそうです。

第2回...修善寺南小学校保健委員会

中伊豆給食センター配送校のステキなところしょうかい♡

すし・やでがんばっています! りんご?

毎日、給食放送でお話した「きょうのきゅうりしゅく!!」と南立をお知らせしてくれた後、すし・やで準備できたクラスが発表されます。「すし・や」とは南小の給食時間の合い言葉。

①はやく②おに③すみかんではないです。4時間目が終わると、スムーズに仕度に入ることができるので、食べる時間がしっかりとれます! そうすると、よくかむことができますね。「ひみこの函がいせ!」覚えてますか?♡



←集計を昼休みに行っていました。

食育マンガ ピタリン

りんごの不思議な力

11月5日は「りんごの日」です。りんごは「りんごの日」の日にちなんで、りんごの実は放出されている。

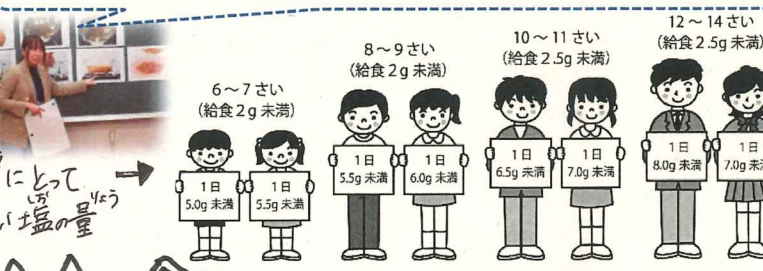
りんごには「エチレン」という植物ホルモンがある。りんごの実は放出されている。

エチレンは、りんごが熟成を進めるワケ。エチレンが熟成を進めるワケ。

エチレンが熟成を進めるワケ。エチレンが熟成を進めるワケ。

エチレンが熟成を進めるワケ。エチレンが熟成を進めるワケ。

市内5年生を対象に減塩教室を行っています!



今月のつづき

今年度の減塩教室が始まって、後期が来たなあ〜!と実感しています。今年度は市内全校の5年生の授業に伺うので、よろしくお願いします。学校ごとにちがう号令、クラスによってちがう雰囲気... 毎回転校生になったつもりで、内バドキドキしながらあひさつします。でも、去年とは少しちがって「すばる先生〜!」「久しぶりですね!!」なんて声をかけてくれる中伊豆センター配送校のみなさんのおかげで、(まわり)後期もよろしくお願ひしますm(-)m