



11月 食育だより



給食室より

今月の一押しメニュー

11日 チーズカレー

チーズとカレーが好きという人は多いと思います。そんな好物をいっぺんに食べられる、そんな最強のメニューが「チーズカレー」です。
楽しみに！！
エネルギー480kcal
タンパク質 20g



▼日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。1日3食、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。早寝早起きを心がけましょう。外から帰ったら、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

▼今冬はインフルエンザが流行しそうです。というのは今、冬の南半球では流行しているとのことです。オーストラリアでは新型コロナとインフルエンザが同時に流行して、コロナは少なくなってインフルエンザが増えてきているそうです。感染対策はしばらく続けていきましょう。



マスクをしよう しょうくししよう かんきをしよう てをあらおう

Q&A 給食室からのクイズ

10月号の答え

お寿司で人気の「いくら」は日本語である。○か×か？ **正解は×です。**
いくらとは日本語ではなくロシア語です。しかし、ロシアではいくらには鮭の卵だけでなく、他の魚の卵のこともすべて「イクラ」と言います。



11月の食育カレンダー

3日 みかんの日

「こたつでみかん」といえば日本の冬の風物詩ですが、アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながら手軽に食べられることから、みかんを「テレビオレンジ」と呼ぶそうです。みかんは、秋から冬にかけて不足しがちなビタミン補給にうってつけです。



20日 ピザの日

ピザの本場イタリアでは、1人1枚のピザをナイフとフォークを使って食べます。みんなで取り分ける日本とは食べ方が違いますね。ピザ生地に使われる小麦粉で、もちもちタイプやカリカリタイプの生地があるのは、粉の種類や配合の違いです。



22日 長野県りんごの日

長野県はりんごの生産量が全国2位です。県産りんごの代表的な銘柄「ふじ」を広くアピールするために設けられた記念日です。「いい(11)ふじ(22)」の語呂合わせです。



23日 お赤飯の日

お祝い事にお赤飯を炊くのは、あの「色」に秘密があります。昔の人は赤い色に邪気をはらう力があると考え、白い米を豆で赤く染めたのです。お赤飯に入っている豆は「小豆」や「ささげ」で、種類は違いますが見た目はそっくり。栄養素もほとんど同じです。



11月のクイズはこれです。

ナポリタンはイタリア生まれの料理である。○か×か？



正解は
12月号で...

里芋と厚揚げの煮物

古くは「芋」というと里芋のことでした。山芋に対して里芋、のどかな風景が目に見えます。里芋はお米と同様に、古来から儀礼などに使われてきた野菜です。おせち料理にも欠かせない食材です。秋は里芋、お月見の頃に「里芋と厚揚げの煮物」を作ってみましょう。ホッとするやさしい味で秋を味わいましょう。



- 材料(4人前)
- 里芋...700g
- 厚揚げ...200g(1丁)
- いんげん...5~6本
- 出し...3カップ(顆粒出しでもOK)
- 砂糖...大さじ4
- しょうゆ...大さじ3

●作り方

1. 里芋は皮をむき、二つ~四つ切りにして、4~5分下ゆです。
2. 厚揚げは食べやすく切る。
3. いんげんは別茹でて後でちらす。
4. 鍋に芋、厚揚げを入れ、かぶるくらいのだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら、あくを取り、砂糖を加え、落としぶたをして、10分ほど煮る。
5. しょうゆを加え、さらに煮汁が1/3量になるまで、落としぶたをして煮る。



旬のたべもの

- やさい
- 銀杏(ぎんなん)→秋に実るイチヨウの種子です。銀杏の殻を割って封筒に入れ、電子レンジで加熱するとホクホクの銀杏を味わうことができます。
- さかな
- さんま→秋が旬の「秋刀魚」、一番脂がのり美味しくなりますが、今年は太くて、安いさんまが食べられ、ばいばいですね。
- くだもの
- 柿→おやつで食べる「干し柿」も、もとは渋柿で皮をむいて天日に干すことで甘くなります。



旬の食材【柿】 ビタミンCが豊富な栄養価の高い果物です

