

きゅうしょく

給食だより10月



足立区立湊江小学校
校長 向山 敦子
栄養士 伊藤 由美子
発効日：令和元年9月30日(月)

た もの し ん し 食べ物の旬を知ろう！



「旬」とは・・・

その食べ物が1番美味しく、栄養もあり、市場に出回る時期



【10月 給食メモ】

- ☆11日(金) **もみじご飯**..... にんじんをたっぷり使った鮮やかなオレンジ色のご飯です。色づいたもみじに見立てています。
- ☆16日(水) **野菜の日給食・(秋味のポトフ)**秋の野菜、かぼちゃ・きのこ・蕪・蕪の葉をたっぷり使って作るポトフです。旬の野菜は栄養がぎゅっと詰まっています♪
- ☆24日(木) **世界の給食(スリランカ・コロombo)**・2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会にちなんで、給食では世界の給食と題していろいろな国の料理が登場します。今月はスリランカのコロomboの料理です。
- ☆28日(月) **給食試食会(1年生の保護者様対象)**・申し込まれた方、ご来校をお待ちしております。
- ☆29日(火) **こしひかり給食**..... 足立区内の中学生が新潟県魚沼市へ自然教室で育てたこしひかりが収穫できました。中学生が一生懸命育てた“こしひかり”味わっていただきましょう♪
- ☆30日(水) **ハロウィン給食**..... 秋の味覚のかぼちゃを使ったスイートパンプキンかぼちゃを蒸して砂糖、牛乳、バターを練り卵黄を塗って焼くお菓子です！
- ☆31日(水) **セレクト給食実施**..... チーズトースト・ビスキュイパンが登場します♪

「野菜の日」給食



こんげつ 今月の野菜は **かぶ** です。

かぶは大根と同じアブラナ科の野菜で、漢字では【蕪】と書きます。普段食べている白い実の部分は大根と同様に消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれや胸焼けの解消など効果があります。焼くと香ばしくなり、焼き加減によって食感と甘みはかなり変化するので、新たなおいしさが楽しめます。

葉は**カロテン**のほか、**ビタミンB1、B2、C**などを豊富に含むため、美肌効果も期待できます。油炒めなどにすれば、カロテンを効果的に摂れます。

《出典：野菜の便利帳（高橋書店、白鳥早奈英・板木利隆監修）》



秋味ポトフ



★材料(4人分)

- ・豚こま肉 100g (ベーコンでも可：短冊切り)
- ・にんじん 1/3本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・さつまいも 大1/2個
- ・キャベツ 中葉1枚
- ・ぶなしめじ 1/4枚
- ・かぶ(葉付き) 1個
- ・水 400cc
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・ローリエ 1枚
- ・白ワイン 小さじ1
- 鶏がらスープ 400cc

★つくり方

- ① 具材を切る。
にんじん、じゃがいも、かぶ・・・いちょう切り
玉ねぎ・・・半スライス
きゃべつ・・・色紙切り
かぶの葉・・・ゆでて、ざく切り
ぶなしめじ・・・食べやすく分ける
- ② 鍋に水を入れ、にんじん、玉ねぎを入れ煮る。煮立ったら豚肉、ローリエを加え、灰汁をとり煮る。
- ③ キャベツ、しめじ、さつまいもを加える。
- ④ かぶを加え、ローリエを取り出し、白ワイン、コンソメ、塩で味付けする。
- ⑤ 最後にかぶの葉を入れて、出来上がり☆

31日の給食に出ます！お楽しみに☆

