



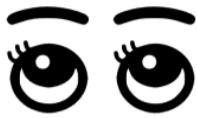
給食だより

岸和田市学校給食センター
平成29年度 10月

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、いろんな秋を楽しんでくださいね。



10月10日

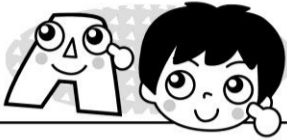


目の愛護デー

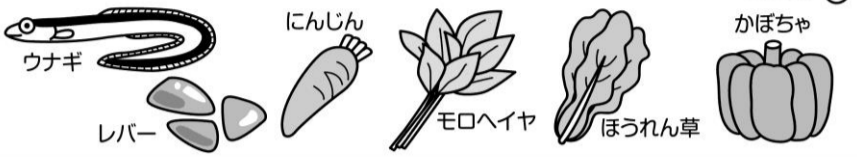
「10・10」を横に倒すと・・・目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。

10月10日の給食には、目の健康に欠かせないビタミンAを多く含む「かぼちゃ」「にんじん」を使用しています。また、目の疲れを和らげてくれるといわれる紫色の色素成分アントシアニンを多く含むブルーベリーのゼリーもデザートにです。

目を大切に!



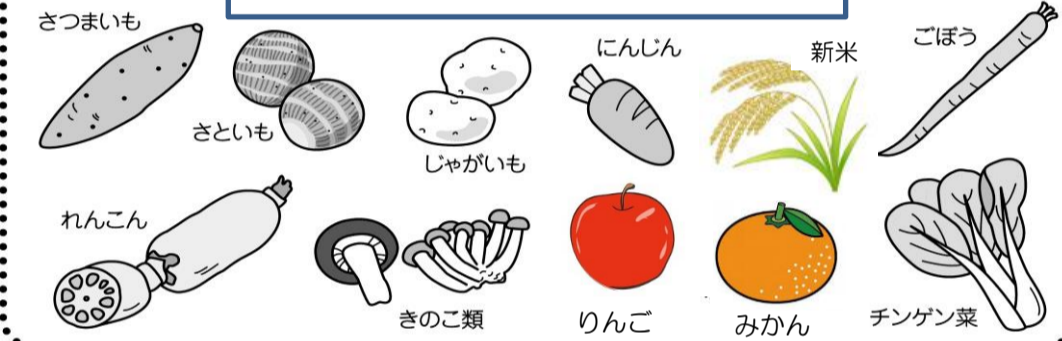
ビタミンAの多い食品



秋の味覚を味わおう

秋は、新米を初め、さつまいもや栗、りんご、きのこ類、さんまやさばなどたくさんの食べ物が旬をむかえ、おいしいものがたくさん! 自然の恵みに感謝しておいしくいただきます。

秋においしい食べ物



秋野菜クイズ 正しいのはどっち?

秋に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



- Q1 食べている部分が「根」なのはどっち?
A: じゃがいも B: さつまいも
- Q2 「秋なすは嫁に食わずな」ということわざの意味で、正しいのはどっち?
A: 嫁のからだを冷やしてはいけない B: 嫁を太らせてはいけない
- Q3 長ねぎをごく細いせん切りにして水にさらしたものを、なんていう?
A: 白髪ねぎ B: 白糸ねぎ
- Q4 次のうち、にんじんの花はどっち?
A: 黄色くて小さい花 B: 白くて丸い花
- Q5 にんじんや、長ねぎの緑の部分に含まれる「βカロテン」には、どんな働きがある?
A: 病気を防ぐ B: 骨や歯をつくる



- Q1...B (じゃがいもは地下のくきの部分)
- Q2...A (秋なすはおいしいので嫁に食べさせるのはもったいない、という意味もある)
- Q3...A (料理にそえる薬味などに使われる)
- Q4...B (Aは、白菜やキャベツなどアブラナ科の花)
- Q5...A (がんや生活習慣病を予防する働きがある。Bは、カルシウムの働き)



給食レシピ

10/24 れんこんの炒め物

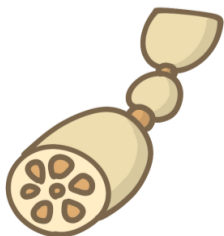
材料と分量・目安<4人分>

・焼豚	50g	食べやすい大きさに切る
・にんじん	40g	5mmいちよう切り
・れんこん	125g	5mmいちよう切り
・ホールコーン	50g	
・サラダ油	1g	
★薄口しょうゆ	7.5g	
★さとう	3g	

①フライパンに油を熱し、材料を炒める。

②★の調味料で調味する。(火の通りが悪い場合は、少し水を加えてください。)

ごはんには合うおかずです。お弁当にもぴったりですよ♪



10月10日(火) **さんま**

さんま

秋刀魚



さんまは秋が旬の魚です。漢字では「秋」+「刀」+「魚」と書き、刀のように細長く、青く光る魚体が特徴です。北太平洋に生息するさんまは、9月頃になると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下していきます。このため、日本の近海で脂がのっておいしいさんまがたくさん水揚げされます。

10月19日(木) **しょうゆラーメン**

新登場

ラーメンの麺は、小麦粉に塩、かん水というアルカリ塩水溶液を加えて作ります。そのため同じ小麦粉で作った麺でも、日本のうどんとは異なる独特の色・味・食感をもちます。日本では、明治時代に開港した港に中華料理店が出されるようになり、大正時代頃から各地に広まってきました。

ラーメンは小学校で人気の献立で、みなさんのリクエストが多かったため、今回、中学校で初めて登場します。蒸した麺とスープを別々に提供し、自分で麺をスープに入れて食べるセルフラーメンとして食べます。



10月30日(月) **しいらの照り焼き**

しいら

鰯



しいらは、スズキ目の魚で、日本では古くから食べていた魚ですが、名前はあまり知られていませんでした。最近では、ハワイの料理に使われる「マヒマヒ」として有名になってきています。ソテーやフライなどにして食べます。淡白な白身の魚なので、たれにつけたものを焼いています。

今月の地産地消

今月の給食に使用する青ねぎは、大阪府産のものを予定しています。1ヶ月で9日間、およそ170kg使用します。

