

きゅうしよく

# 給食だより

れいわ 令和6年11月号

千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね

こんげつ 今月の給食目標

かんしゃ 感謝して食べよう

まいづき 毎月19日は

「いただきます」の日

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

あき よなが

## 秋の夜長を楽しもうがブックメニュー

「秋の夜長」という言葉があるように、今は一年の中で夜が一番長い季節です。11月23日の秋分の日を過ぎると、さらに日が暮れるのが早くなり、夜の長さを感じるようになります。また、秋は涼しく、夜になると静かになることから本を読むのに適しているため「読書の秋」ともいわれています。今月は、本に出てくる料理を給食で再現してみました。図書室や図書館で借りることができる本もあります。また、図書室は他にも楽しい本がたくさんあります。ぜひ読書の秋を楽しんでくださいね。

がついつか 11月5日

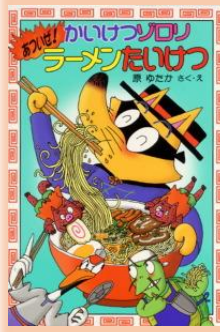
はら ゆたか 作

「かいけつゾロリあひせ！ラーメンたいけつ」

にこみ みそラーメン

いちばん 一番おいしいラーメンはどれか？

さいきょう 最強のラーメンをもとめて、ゾロリの大作戦が始まりました。給食センターからは、寒い季節におすすめ、煮込みみそラーメンを出したいと考えました。



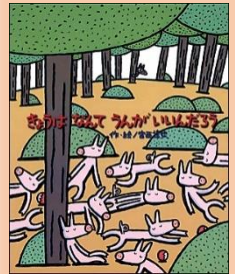
がつ にち 11月22日

みやに し 宮西 達也 作

「きょうはなんてうんがいんだろう」

たっぷりミルクのきのこカレー

おおかみのウルフは森でお昼寝中のたくさんのこぶたを見つけます。こんなにひとりで食べられないと、友達を誘いにいきますが…ウルフの友達がつくったカレーを給食で作ります。



がつ にち 11月28日

額賀 澤 作「タスキメシ」

じゃが芋とベーコンのトマトクリーム煮

陸上名門高校の長距離選手、眞家早馬は、大けがを負いリハビリ中。そんな折、調理実習部の都と出会い、料理に没頭していきます。この日は早馬が、偏食のひどい弟のために作った「じゃが芋とベーコンのトマトクリーム煮」を作ります。




# 命に「いただきます」 人に「ごちそうさま」

いのち 命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

ひと 人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってこなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから、はじまったあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



## 給食で日本一周

11月は、石川県の郷土料理をご紹介します。

あいませ

あいませは、石川県の中でも能登地域でよく食べられている郷土料理です。大根やにんじんといった根菜類を中心に使います。この料理はお正月のおせち料理やお祝いの席に欠かすことのできない料理だそうです。

めった汁

めった汁は、さつまいもの入った、根菜類たっぷりの豚汁です。野菜をたくさん使うので「やたらめったら(手当たり次第に)」野菜を切ることから、この名前がついたと言われています。

## 教えて！調理員さんのリポートレシピ

今月のリポートレシピは、「ブロッコリーのごまマヨ和え」です。ブロッコリーのおいしい季節になってきました。うちでも是非作ってみてください。

| 「ブロッコリーのごまマヨ和え」                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料                                                                                    | 分量 (4人分) | 作り方                                                                                                                                                                                                                                       |
| ブロッコリー                                                                                | 70g      | <ol style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリーは小房に切り、きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切りにする。</li> <li>湯を沸かし、ブロッコリー・キャベツをゆで、流水で熱を取り水気を切る。</li> <li>さとう・しょうゆを混ぜ、そこにマヨネーズを加えて、さらに混ぜる。</li> <li>3に2の野菜ときゅうりコーンを加えて和える。</li> <li>最後にすりごまを入れて混ぜ、できあがり。</li> </ol> |
| きゅうり                                                                                  | 20g      |                                                                                                                                                                                                                                           |
| キャベツ                                                                                  | 80g      |                                                                                                                                                                                                                                           |
| コーン                                                                                   | 15g      |                                                                                                                                                                                                                                           |
| すりごま                                                                                  | 大さじ1/2   |                                                                                                                                                                                                                                           |
| しょうゆ                                                                                  | 小さじ1弱    |                                                                                                                                                                                                                                           |
| さとう                                                                                   | 小さじ1/2   |                                                                                                                                                                                                                                           |
| マヨネーズ                                                                                 | 大さじ1と2/3 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|  |          |                                                                                                                                                                                                                                           |

