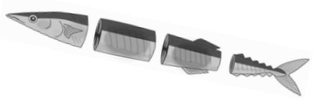
給食だより　10月号

令和元年
牧野小学校

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋という言葉があるように、様々なことを気持ち良く楽しめる季節です。もちろん、実りの秋、食よくの秋も忘れてはいけません。
給食では秋においしい食材を使った献立が登場します。

10/24（木）のさんまのしょうが風味は**骨つき**のさんまを使います。
上手に骨をとって食べてくださいね。お家でも、ぜひ練習してみてください。

スゴイぞ「サンマ」の栄養!!

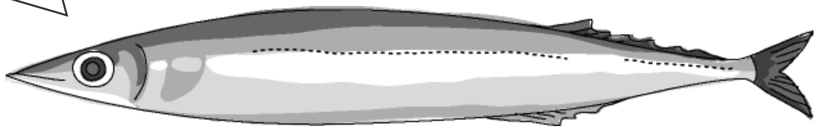


漢字では「秋刀魚」と書きます

名前の由来は「秋においしくて、刀の形に似ている魚」からきています。
切り身魚が中心のお店でも、1匹丸ごとの姿が見られます。よく観察してね。

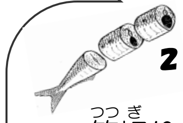
10月10日は「目の愛護デー」です

さんまには「ビタミンA」がたっぷり。
大切な目のためにも、しっかり食べましょう。



魚に多く含まれる栄養　ＤＨＡ・ＥＰＡ

ＤＨＡは脳細胞の成長を助け、頭の働きをよくしてくれます。また、ＥＰＡは血液をサラサラにし、動脈硬化を防ぐ効果もあります。



25日（金）さんまのしょうが風味

筒切りの骨つきさんまで登場します！

背骨も腹骨もついています。かぶりついて食べると、骨がささります。
はしを正しく使い、身をはずしましょう。
また、よくかんで食べると、口の中に骨があることに気がつきます。

枚方の郷土料理

ごんぼ汁

江戸時代に、淀川を行き来する船に乗っている人に食べ物を売る「くらわんか船」で、よく売られていたそうです。

焼きさば手まき

のりにすし飯とほぐした焼きさばをのせ、手巻きずしにして食べてください。

くるみもち

もちを枝豆のあんでくるんで食べることからついた名前です。
みどり色がきれいなもちです。

じゃこ豆

さくらえびと大豆を使った煮豆です。
少し甘めのあじ付けです。

給食のレシピ

・ごぼうのごまがらめ　（れんこんでもよい）

①ごぼうをうすくスライスして片栗粉と小麦粉をまぶし、油で揚げる。
②さとう・しょうゆ・みりん・黒ゴマを煮立てて揚げたごぼうをからめる。

（材料）
- ・ごぼう　２本　・黒ごま　小さじ1
- ・片栗粉　２０ｇ　・水　　大さじ1
- ・小麦粉　２０ｇ
- ・揚げ油　適量
- ・みりん　大さじ1
- ・さとう　大さじ1
- ・濃口　　大さじ1と1/2

・たこザンギ

①たこを一口大に切り、しょうゆ、みりん、にんにく、しょうがで下味をつける。
②①に小麦粉をまぶし、油で揚げる。

・人参シリシリ

①人参を千切りにする。
②人参を加えよく炒める。
③ツナを加え炒める。
④塩・こしょうをして酒を加える。
①うすくちしょうゆを加ととのえる。

（材料）
- ・人参　１本
- ・ツナ　１缶
- ・油　　少々
- ・うすくちしょうゆ　小さじ1
- ・酒　　小さじ2
- ・塩・こしょう　少々