



2019年
(令和元年)
10月
長尾小学校

天候に恵まれ、過ごしやすい10月になりました。勉強にスポーツに、そして芸術に活躍の場面が広がりますね！食の分野も秋は魅力的です。食べ過ぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

★スゴイぞ「さんま」の栄養!!

漢字では「秋刀魚」と書きます

「秋においしくて、刀の形に似ている魚」です。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。よく観察してみてくださいね。

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、骨つきのさんまです。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。

世界の料理を食べよう

9月20日から、ラグビーワールドカップが日本で初めて開催されています。給食では、対戦する4か国の代表的な料理をアレンジして、9月と10月の献立に取り入れています。

4日(金) 米粉のカレモア(サモア)

サモア語で「カレ」はカレー、「モア」は鶏肉のことです。サモアではココナッツミルクを使ったサラサラとしたカレーが多く食べられています。

11日(金) スコッチブロス

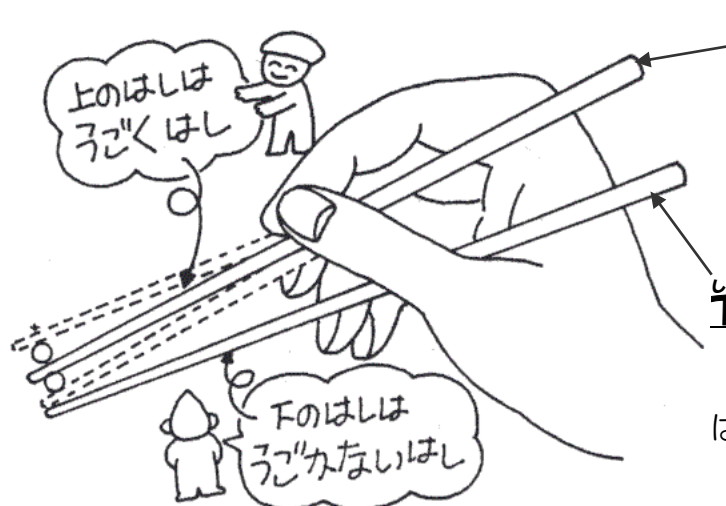
(スコットランド)

スコッチブロスの名前の意味は「スコットランドのスープ」です。本場ではラム肉を使います。



はしのもちかた

正しい持ち方を身につけると、見た目だけでなく食べやすさもかわり、食事を楽しむことができます。魚を上手に食べるためにも、おはしを正しく持つことがたいせつです。



上のはし

えんぴつをもつ形です。先の方は、中指の第1関節とつめの間の横に当てて、3本の指でしっかりとはさみます。

下のはし

もとの方を親指でつけねにはさみ、先の方は薬指のつめのすぐ下の横に固定します。

ひらかた きょうどりょうり 枚方の郷土料理

10月18日(金)

ごんぼ汁・焼きさば手まき・じゃこ豆

10月21日(月)

くるみもち

が登場します！



おおひら
大平 (10月3日(木))

ざいりょう にんぷん 材料 (5人分)

とりにく 鶏肉	25g	こぐちぎ 小口切り
にんじん 人参	80g	らんぎ 乱切り
ほ 干しいたけ	1.5g	しきしぎ 色紙切り
こんにやく こんにやく	50g	さんかくぎ 三角切り
さといも 高野豆腐	4g	こぐちぎ 細切り
さとう	小さじ2弱	
しょうゆ	小さじ2弱	
さけ 酒	小さじ0.5	
みりん	小さじ0.5	
いたあぶら 炒め油	適量	
だし汁	100cc	

やまぐちけん きょうどりょうり
山口県の郷土料理です。大きくて平たい器でいただく、野菜たっぷりの煮物です。
お祝いの時によく食べる料理です。

つくかた 《作り方》

- ①こんにやくは塩もみし、ゆでてあくを抜く。
- ②高野豆腐は、もどしてしばっておく。
- ③なべに油を熱し、鶏肉を炒めて酒を入れる。
- ④鶏肉に火が通ったら、人参、こんにやく、干しいたけ、さといもを炒める。
- ⑤だし汁を入れ、沸騰したらあくをとり、調味料、高野豆腐を入れて煮込む。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。