



11月のこんだてだより



木々の葉も色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきましたね。秋が深まると同時に、旬をむかえる食べ物もたくさん出回ります。秋の味覚をおいしく味わって、元気に過ごしましょう。

* ** 今月の味めぐりは、大分県です * **

■鶏天（とりてん）

大分県は、鶏肉の消費量がとても多い県と言われていて、「鶏飯（とりめし）」や「鶏汁（とりじる）」といったさまざまな鶏肉料理が食べられています。なかでも、鶏の唐揚げが有名ですが、鶏肉を天ぷらにした「鶏天」も大分県全域にわたって広く親しまれているそうです。

給食では、鶏むね肉に、しょうゆ・しょうが・酒で下味をつけ、天ぷらの衣をつけて揚げます。

■だんご汁（だご汁）

だんご汁は、大分県では「だご汁」とも言われており、小麦粉をよくこねて作った平たい団子を、ごぼう、にんじん、大根などの季節の野菜などと一緒にみそやしょうゆ仕立てで仕上げる郷土料理です。昔は日常食であっただんご汁は、素朴な懐かしい家庭料理で、栄養バランスに優れている一品です。

11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがき、よくかんで食べるなどして、歯の健康を保ちましょう。



しっかりかむ食材をたくさん使っています。

11月24日は「和食の日」

和食の日献立



和食はユネスコ 無形文化遺産



「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



11月は「しまね・ふるさと給食月間」



島根県教育委員会が食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を図る取組として、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。今月の給食には、地場産物である「しじみ」と、島根県の食材を使って学校給食用に開発された「あご丸」「いわしの香味フライ」などを取り入れました。また松江市産、島根県産の野菜やそのほかの食材もたくさん使用する予定です。地元の食材を味わうことで、食文化への理解を深め、ふるさとを大切に、愛する心が育まれることを願っています。

献立表や日々の給食で、地元松江らしい献立や食材をチェックしてみてくださいね。



…給食にはたくさんの方々の思いが詰まっています…



Let's cook

《ガパオライス》



【材料（4人分）】

豚ひき肉	80g
鶏ひき肉	70g
玉ねぎ	大1/2個
ピーマン	1個
カラーピーマン	1個
にんじん	1/3本
エリンギ	2本
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
白こしょう	少々
さとう	小さじ1・1/2
鶏がらスープの素	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
トウバンジャン	少々（お好みで）
オイスターソース	小さじ1・1/2
バジルパウダー	少々

【作り方】

- ①ピーマン・カラーピーマン・たまねぎ・にんじん・エリンギは粗みじん切りにしておく。
- ②ピーマン・カラーピーマンをさっとゆでて冷却し、水きりしておく。（彩りがよくなります）
- ③熱したごま油に、おろしにんにく・おろししょうがを入れ、豚ひき肉・鶏ひき肉を炒める。
- ④肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・エリンギを順に炒める。
- ⑤白こしょう・さとうを入れ炒めてから一旦火を止め、少し休ませ味をなじませる。
- ⑥中火にし、鶏がらスープの素・濃口しょうゆ・トウバンジャンを順に入れ、水分をとばしながら炒め合わせる。
- ⑦最後に②のピーマン・カラーピーマンを加え、オイスターソース・バジルパウダーを入れてさっと炒める。