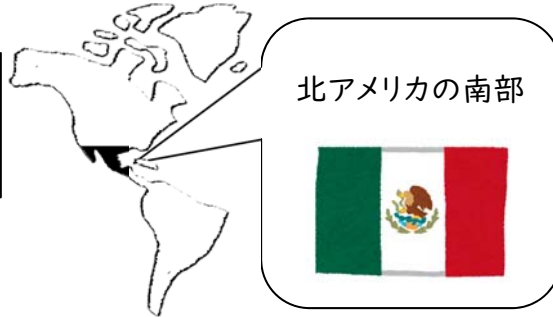


# 11月のこんだてだより

木の葉も色づき始め、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、旬をおかえる食べ物もたくさん出回ります。れんこん、さつまいも、きのこ、さば、いわし、りんごなど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**メキシコ**です!



### ●鶏肉のメキシカンソース

メキシコでは、スパイスの効いた辛い料理が多く、香辛料がたっぷり使われます。給食では、焼いた鶏肉にチリパウダーを加えたトマト味のソースをからめ、食べやすくします。

### ●ビーンズサラダ

メキシコ料理に欠かせない食材といえば、豆、とうもろこし、トマトなどがあります。料理の見た目がカラフルであることも特徴のひとつです。給食では、大豆やインゲン豆と、緑黄色野菜などを入れて、鮮やかな色合いのサラダを作ります。

### ●ポソレスープ

ポソレは、メキシコの伝統的なスープ料理です。とうもろこし、豚肉などを主な材料として具たくさんに作ります。メキシコでは、辛いものから辛くないものまで様々な種類がありますが、給食では、とうもろこしや豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、大根、小松菜を使い、クミンパウダーを加えて、少し辛みを出したスープを作ります。

## 11月8日はいい歯の日



歯ごたえのある根菜や、骨を丈夫にする食材を使っています。



## 11月24日は和食の日

“いいにほんしょく”の語呂合わせから11月24日に制定されました。自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた食の習慣が評価され、「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

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』

6月と11月は、『しまね・ふるさと給食月間』です。給食に島根県産の食材をたくさん使うことで、**地元でとれる食材のおいしさ**を伝えることをねらいとしています。

今月の給食には、宍道湖でとれた「しじみ」や、島根県の食材を使って学校給食用に開発された「あご丸(あごをだんごの形にしたもの)」、松江市の伝統野菜である「津田かぶ」など松江市産の野菜をたくさん取り入れました。地元の和菓子屋さんによっていただいた「じょうよまんじゅう」も登場しますよ。



地元の食材や郷土食を味わうことを通して、**ふるさとを大切に**する心を育みます。



松江城の焼印入り!

## Let's cook!

### ●島根県産豚のごまソース●

【材料(4人分)】

- ・豚肉(角切り) 120g
- ・料理酒 小さじ1
- ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・炒め油 適量
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・とうばんじゃん 適量
- ・いりごま 適量

A

【作り方】

- ① 豚肉に酒をふりかけて、下味をつける。
- ② ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、豚肉、玉ねぎ、ピーマンを炒めたら、いったん皿に取り出す。
- ④ Aを合わせて火にかけ、ソースを作る。
- ⑤ 取り出した豚肉、玉ねぎ、ピーマンを再びフライパンに入れて、④のソースとごまをからめる。

