

10月のこんだてだより

秋はさわやかな実りの季節です。給食でも、さつまいも、りんご、さば、さんま、きのこなどの旬の食材がたくさん登場します。収穫の喜びと秋の味覚を楽しみ、食欲の秋を満喫しましょう。

旬の味覚

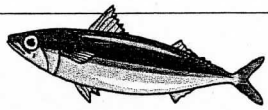
くり

秋の味覚の代表ともいえる栗。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。



さば

秋のさばは脂がのっています。EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。みそ煮や竜田揚げなど有名です。横腹に金色の模様があるものが、脂がわり新鮮な証拠です。



新献立の紹介



☆豚肉ともずくの中華スープ

豚肉ともずく、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、チンゲンサイが入った中華味のスープです。

☆さつまいものポターージュ

今が旬のさつまいもを使ったポターージュです。生のさつまいもとさつまいもペースト、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、パセリが入っています。牛乳、コンソメ、塩、こしょうで味付けしています。

☆大根のオイスターソース煮

八雲給食センターの人気メニューです。大根、鶏肉、厚揚げ、にんじん、チンゲンサイをにんにく、しょうが、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、みりんなどで味付けしました。

今月の味めぐりは松江市の友好都市・ニューオーリンズです

ガンボスープ

ニューオーリンズの伝統的な家庭料理のひとつで、カンボというのはフランス語でオクラを意味します。チリパウダーのスパイスが効いた、とろみのある具たくさんスープです。ごはんにかけて食べてください。

シーフードソテー

メキシコ湾に面したニューオーリンズではシーフードがよく食べられているので、えびといかを使ったソテーを取り入れました。

星型チーズのサラダ

アメリカ合衆国の国旗の星をイメージして星形チーズを入れました。また、ニューオーリンズでは、世界三大カーニバルに数えられる「マルディグラ」というお祭りがあり、お祭りの間はマルディグラカラーとよばれる、紫、金、緑の3色に街がそまります。この3色をイメージして、紫キャベツ、黄ピーマン、きゅうりを入れました。



好ききらいを克服して いろいろな食べ物にチャレンジしよう!



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。



魚ぎらいの人へ

生くさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいたいです。

食べずぎらいを
していませんか?



「〇〇がきらい」という人、本当にきらいなのですか? はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食べずぎらいになっていませんか? 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

きらいなものを
好きになる
方法

- ◆ 自分で料理をしてみる
- ◆ 行業などで大勢と一緒に食べる
- ◆ 食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆ 自分の好きな味にかえてみる
- ◆ 盛りつけを工夫して楽しい食事にする

絵本の中の料理が、給食に登場します!

~10月27日から11月9日は「読書週間」です~

本の中に、いろいろな食べ物や料理が出てきて、「どんな味がするのかな?」と思ったことはありませんか? 秋の読書週間にちなんで、絵本『ひみつのカレーライス』に登場するカレーライスを給食に取り入れました。さて、どんなカレーライスなのか、お楽しみに!



『ひみつのカレーライス』

(アリス館)

井上 荒野 作 / 田中 清代 絵

よにもめずらしいカレーのたねを見つけたフミオは、そのたねを庭にうめました。すると芽がでて、お皿の葉っぱに、ふくじんづけの花がさき、ついにカレーの実とライスの実までなりました!

カレーの実はどんな味がするのでしょうか??

10/26(出)~11/28(木)まで松江立図書館(中央・島根・東出雲・移動図書館)では、おいしい食べ物が登場する本の展示をします。ぜひ見に来てくださいね!

市立中央図書館から

本を読むと、知らないことがわかったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。また、本の中の言葉に勇気づけられ、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考えるきっかけになることもあります。

バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。

どんな本を読んだらいいかわかった時は、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさんの本がみなさんを待っています。

すてきな本との出会いがありますように!