



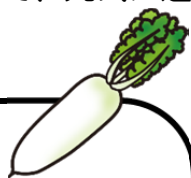
11月のこんだてだより



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。大根や白菜、さつまいも、きのこ、さんま、さば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。

旬の味覚

大根



胃腸の働きを助け、がん予防に役立つ辛味成分なども含まれる「大根」は、免疫力を高め、体の中から元気にしてくれます。

大根は葉に近い方が甘く、下の方がから味が強いので、料理によって使い分けができます。食べ比べてみると違いがわかりますよ。

白菜



白菜は鍋物や漬け物などにも欠かせない野菜ですね。ビタミンCやカリウム、食物せんいが多く、余分な塩分を体外に排出してくれます。

秋から冬にかけて収穫した白菜は、甘味があっておいしいですよ。

新献立の紹介

☆いわしのエスカベッシュ

いわしを油で揚げ、赤ピーマン、白ワイン、レモン果汁、しょうゆ、酢、砂糖で作ったタレをかけました。南蛮漬けのような味付けです。

☆さばの金山寺みそかけ

金山寺みそ、酒、砂糖、みりん、しょうゆの入った甘がらいみそだれを、揚げたさばにかけました。

☆ほうれん草の白和え

ほうれん草、糸こんにゃく、干しいたけ、にんじん、とうふ、ごまの入った白和えです。

今月の味めぐりは「中国」です！

○鶏肉のカシューナッツ炒め

アメリカ合衆国発祥の中華料理です。揚げた鶏肉とカシューナッツに、にんにくなどを加えたソースで炒めた料理です。

○バンサンスー

「バン」は中国語で「和える」、「サン」は数字の「3」、「スー」は「糸のように細く千切り」という意味があります。千切りにした野菜、マロニー、糸かまぼこ、錦糸卵を和えものにしました。

○ゆばの中華スープ

中国では、ゆばを「トウフピー」といい、精進料理には欠かせない材料です。主に、材料を包んで揚げ物や焼き物にしたり、スープ料理に使います。



古くから親しまれてきた

「じょうよまんじゅう」を提供します！



松平治郷

(号：不昧、1751-1818年)



松江城の焼印入り



松江は京都、金沢と並び、日本三大菓子処として知られています。

松江の和菓子は、江戸時代に松江藩七代目藩主の松平治郷（不昧公）によって、茶の湯の文化とともに広められました。

和菓子は、まんじゅうやだんご、ようかんなどの他に、季節の花や行事をイメージした見た目にも美しいものが多くあり、職人技が光ります。

松江で古くから親しまれてきた和菓子を味わってほしいという想いで、4年前から毎年11月の給食に、地元の和菓子屋さんで作っていただいた「じょうよまんじゅう」を提供しています。もちもちした皮とやさしい甘さのあんこがとても好評で、松江城の焼印が入っていますよ。楽しみにしててくださいね。



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「あご野焼き」や「しじみ」、島根県の食材を使って学校給食用に開発された「縁結びごはん」「あご丸」「あじの香味フライ」を取り入れました。

また、キャベツ、大根、さつまいも、白菜、にんじん、白ねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイは松江市で収穫されたものを使用する予定です。

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。

