10月のこんだてだより

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。今月は読書週間にあわせて、「おはなし給食」も取り入れました。

今月の味めぐりは、宮崎県です

チキン南蛮

延岡市発祥で知られているチキン南蛮は、昭和３０年代に延岡市内の洋食店でまかない料理として作られたのが始まりとされています。

給食では、揚げた鶏肉に甘酢だれをからめて、タルタルソースをかけて食べるように作りました。

まだか漬け

切り干し大根は宮崎県が日本一の産地です。宮崎県では、切干大根やスルメイカ、昆布、にんじん、いり大豆を合わせた即席漬けが作られています。あまりにおいしいので、「まだか、まだか」と出来上がりを待つことから、この名前がつきました。

給食では、切り干し大根、大豆、きゅうり、にんじん、昆布、スルメイカで作り、宮崎県の給食を再現しました。

Let's cook

≪まだか漬け≫

【 材料（４人分） 】

・切り干し大根	２０ｇ
・水煮大豆	１５ｇ
・きゅうり	１本
・にんじん	２０ｇ
・きざみ昆布	２ｇ
・スルメイカ	８ｇ
・酢	大さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ2
・さとう	大さじ1

【 作り方 】

①切り干し大根は水戻しして、ざく切りする。昆布も水戻し、水気を切る。きゅうりは薄い輪切り、にんじんは千切りにし、塩もみをする。
②酢、うすくちしょうゆ、さとうをあわせておく。
③①の材料と水煮大豆、スルメイカを②で和える。

ハ杯汁（はちはいじる）

法要やお祝いの席で食べられる精進料理です。一丁の豆腐でハ人分作れることや、あまりにおいしくてたくさん（ハ杯）お代わりしてしまうことから名付けられたなどと言われています。ハ杯汁に入れる豆腐を細長く切るところに特徴があります。

給食では、豆腐、さといも、大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、白ねぎが入っています。

10月10日は目の愛護デー

ビタミンＡには、目の健康を保つ働きがあり、魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンＡにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

給食でもビタミンＡやβ-カロテンを多く含む、レバーやほうれん草、にんじん、かぼちゃを使ったメニューを取り入れましたよ。

おはなし給食 ～絵本の中の食べものが、給食に登場します！～

読書を楽しもう！　10 月 27 日～11 月 9 日「読書週間」

秋の読書週間にちなんで、絵本『はずかしがりやのれんこんくん』を給食に取り入れました。さて、どんなメニューが登場するのか、お楽しみに！

『はずかしがりやのれんこんくん』童心社　　二宮由紀子（にのみやゆきこ）・文　　長野ヒデ子（ながのひでこ）・絵

池のれんこんくんは、とってもはずかしがりやさん。なぜって……からだにあながあいてるから。
それを聞いた魚たちは、れんこんくんのいいところを考えはじめますが、なかなかいいところがわかりません。
とんぼやかえるもいっしょにいろいろ話しているといいところがいろいろ出てきました！
それから、ずっとずっとずっとたって、ある夏の朝、れんこんくんはいばりやさんに？

📖 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たり、１冊の本が将来の夢や自分の生き方を考える、きっかけになったりすることもあります。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困った時は、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！

松江市立中央図書館は１０月１日にリニューアルオープンします。常設の学習室や、おはなし会専用の部屋もできますので、ぜひ新しくなった図書館へおでかけください。

松江市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、10/28（土）～11/23（木）まで、おいしい食べものが登場する絵本や物語の本を展示します。

Let's cook

≪鶏肉とれんこんのみぞれ煮≫

【 材料（４人分） 】

・鶏もも肉	２００ｇ
・こしょう	少々
・片栗粉	３０ｇ
・揚げ油	適量
・れんこん	１６０ｇ
・さとう	小さじ1
・本みりん	小さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ2
・ゆずこしょう	少々
・だいこん	２００ｇ
・水	大さじ1

【 作り方 】

①鶏もも肉は2㎝角に切り、こしょうをまぶす。その後、片栗粉をつけて油で揚げる。
②れんこんは皮をむいて5㎜幅のいちょう切りにし、水をさらして水気を切る。だいこんは皮をむき、すりおろしておく。
③フライパンに油をひき、れんこんを炒め、火が通ったらすりおろしただいこんを入れる。
④だいこんの辛味がなくなったらＡを入れ、味を整える。
⑤①と④を混ぜ合わせる。

★鶏肉の下味にだいこんのおろし汁を使うと肉がやわらかくなりますよ！