

11月給食だより



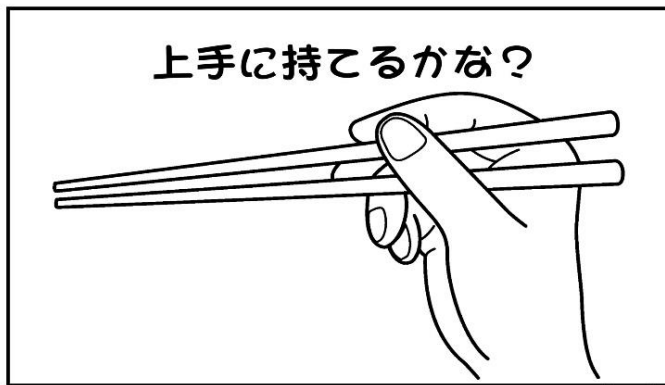
お子様と一緒に読んでください

はしづかいを マスターしよう

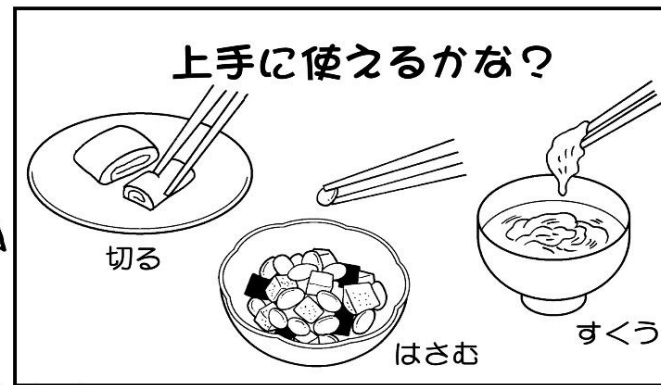
はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しく、スムーズに食事をする事ができます。みなさんも毎日の食事で正しいはしづかいを身につけましょう。

食事の基本は はしづかいから

現代では食事の際にスプーンやフォークなどをおもに使う人がいますが、和食では、焼き魚や納豆など、はしを使わなければ食べにくい料理が数多くあります。今一度はしのすばらしさを再認識してみましょう。



イラストのように、きちんと持つと、スムーズにはしを動かすことができます。きちんと持っていても、持つ位置が上がりすぎたり下すぎると使いにくいので要注意!



はしを上手に使えると、切ったりすくったり、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。

★ 給食試食会 ★

10月31日(火) 4年ぶりに「給食試食会」を行いました。献立は児童に人気の「ビビンバ」です。保護者の方は給食を召し上がりながら、児童の準備～喫食～片付けなどの給食時間の様子をビデオで参観しました。給食を準備している時は「意外とボリュームがありますね」「食べきれないかな」と心配そうでしたが、馬西っ子と同じようにしっかり完食でした。その後、栄養士からの「食を選ぶ力を育てる」をテーマにした食育講話や質疑応答などの時間を過ごしました。

＜参加された方の感想より＞

- 「選食力」を育てるお話、勉強になりました。
- 給食のお手紙について家でも話したいです。
- 給食の安全面・栄養面・給食時間のことがよくわかって、良かったです。
- 来年も参加します!

● みそポテト ●

11月8日(水)に登場した「みそポテト」は、甘辛い味付けが大人気でした。ご家庭でもおやつにおすすめです。

＜材料＞ 児童4人分

じゃがいも 300g 小麦粉・水・揚げ油 適量
赤みそ 16g さとう 22g しょうゆ 3g
水 16g

*調味料は大量調理仕様です。

ご家庭では配分を参考に多めに用意ください。

- ①じゃがいもは一口大に切って、水にさらしてから、少し硬めに蒸しておく。
- ②小麦粉と水で衣を作り、①につけて、油で揚げる。
- ③調味料と水を火にかけ、みそだれを作る。
- ④②と③を優しく和える。

● 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です ●

11月14日が県民の日であることから、11月は埼玉県産の農産物を積極的に使用したり、埼玉県の郷土料理をいただいたりして「食」から埼玉県を知る「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

【1日 糧(かて)めし】

秩父地方の郷土料理です。昔、米の生産が難しい地域で、米の他に山菜や野菜などを加え、量を増やして食べるようになった炊き込みご飯です。

【8日 みそポテト】

秩父地方の郷土料理です。蒸したじゃがいもを天ぷらのように油で揚げてから、みそだれをからめました。甘辛い味付けが大人気でした!



【15日 小江戸カレー】

小江戸川越の特産品「さつまいも」が入ったカレーです。

【20日 まゆ玉汁】

秩父地方の郷土料理です。秩父地方では昔から蚕を育て、生糸を生産する産業が盛んでした。そこで、蚕が作る「まゆ」に見たてた「白玉」を入れた汁を「まゆ玉汁」と呼ぶようになりました。

【21日 深谷ねぎラーメン】

深谷市は葱の産地です。深谷ねぎは白い部分が長く、甘みが多いことが特徴です。

【24日 彩の国ねぎみそ餃子】

秩父や川越などではみその生産が盛んです。埼玉県産の葱とみそを使用した餃子を油で揚げます。



【30日 彩の国シチュー】

さつまいも・ブロッコリーなど、埼玉県産の野菜がたくさん入ったクリームシチューです。

