

# きゅうしょくしつからのおたより

がつ 11月1・15・29日 にち

(1日)今日のおやつは牛乳、里芋のおにぎりです。

里芋は秋から冬にかけておいしい芋です。外の皮は黒いけれど、皮をむくと真っ白でぬるぬるとしてあります。このぬるぬるは風邪をひきにくしたり、おなかの調子を整えたりしてくれます。

今日はごはんと一緒に炊いておにぎりにしました。

もちもちとしているので、よく噛んで食べてくださいね。



(15・29日)今日のおやつは牛乳、いがぐり坊やです。

秋は栗がおいしい季節です。

みんなはとげの皮をかぶった栗を見たことがあるかな？

栗の実を大切に守っているとげは「いが」といい、

いががついたままの栗を「いがぐり」といいます。

いがぐり坊やは、そんないがぐりに似せたおやつです。

中には甘いさつま芋のあんが入っていて、まわりには短く折ったそうめんをつけて油で揚げました。まわりのそうめんがチクチクするよ。よく噛んで食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより

がつ 11月2・16・30日 にち

今日の給食はごはん、(2日)魚の風味焼き、(16・30日)魚のカレー照り焼き、きんぴら、みそ汁、果物です。

きんぴらはれんこん、ごぼう、人参、大根の根っこの野菜と油揚げを炒めて醤油味で煮た料理です。さやいんげんの緑色もとてもきれいですね。根っこの野菜は冬が旬です。旬とは食べ物が一番おいしくて栄養もいっぱいの季節のことです。旬の物を食べて元気に楽しく遊びましょう。

# きゅうしょくしつからのおたより

がつ 11月17日 にち

今日の給食はごはん、鶏肉のマーマレード煮、和風サラダ、みそ汁、果物です。

鶏肉のマーマレード煮の『マーマレード』は、オレンジの皮を細く切って砂糖で煮たオレンジのジャムです。マーマレードジャムを入れて鶏肉を煮ると、やわらかくなります。今日は玉葱と一緒に、にんにく、醤油、酒を入れて煮たので、さらにおいしくできました。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月4・18日 にち

きょう 今日のおやつはだまこ汁です。

だまこ汁は秋田県でよく食べられている料理です。『だまこ』とは秋田県の言葉で『お手玉』のことで、ごはんをつぶしてお手玉のような形に丸めて作ることからついた名前です。今日は、鶏肉とごぼう、人参、えのきたけ、長葱、油揚げと一緒に汁ものになりました。おいしく食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月7・21日 にち

きょう きゅうしょく 今日のお給食はハッシュドポーク、コールスローサラダ、スープ、果物です。

「ハッシュド」とは、「細切りにした」「薄切りにした」、ポークは「豚」という意味です。

豚肉と玉葱を油で炒めて、スープ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ソースなどで煮込んだ料理です。みんなが好きな献立のひとつですね。ごはんと一緒によく噛んで食べてくださいね。

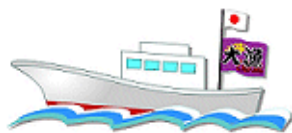
コールスローサラダの『コールスロー』とは、細く切ったキャベツを使ったサラダのことをいいます。今日は大根と人参も細く切って手作りドレッシングで味つけしました。

野菜がシャキシャキとしておいしいですよ。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月8・22日 にち

きょう きゅうしょく 今日のお給食はごはん、麻婆豆腐、土佐和え、みそ汁、果物です。

土佐和えは、鰹節を使った和え物のことです。高知県の『土佐』というところで鰹が沢山釣れることから、場所の名前をとって土佐和えという名前がつけました。鰹節は鰹を乾かして削ったものです。鰹節のいい香りがするので味わって食べてくださいね。



きょう 今日のおやつは牛乳、ロッククッキーです。

「ロック」とは英語で岩という意味で、岩のようにごつごつした形のクッキーなので、この名前がつけました。中にはコーンフレークが入っているので、サクサクとしておいしいですよ。よく噛んで食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 11月9日

今日の給食はごはん、鯖の味噌煮、だし醤油和え、かき玉汁、果物です。

鯖は背中が青いので青魚と呼ばれ、秋から冬にかけて脂がのっておいしい魚です。

今日は、みんなにおいしく食べてもらえるように味噌煮にしました。

小さな骨に気をつけて食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、きな粉クリームパンです。

きな粉クリームは大豆から作られたきな粉と豆乳、そして小麦粉、砂糖で作りました。

甘くておいしいクリームですよ。きな粉の味がしますか？

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 11月10・24日

今日の給食はゆかりごはん、肉団子入り秋の野山煮、みそ汁、果物です。

肉団子入り秋の野山煮は鶏の挽肉で作った肉団子を油で揚げて、大根、人参、

玉葱、しめじ、ブロッコリーと一緒に煮ました。山は秋になると木の葉が赤や黄色に

なって、とてもきれいになりますね。そんな様子を表してみました。

秋になるとおいしくなるきのこ(しめじ)も入っているので、

味わって食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、米粉のりんごケーキです。

米粉は米をサラサラの粉にしたものです。米から団子やおせんべいが作られます。

今日は、すりおろしたりんごと角切りのりんごを入れてケーキを作りました。

小麦粉で作るケーキより、少しもちもちとしているので、よく噛んで食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 11月11・25日

今日の給食はツナサンド、ジャーマンサンド、サラダ、塩ちゃんこ汁、果物です。

ジャーマンサンドはコロッケの中身と同じように、茹でたじゃがいもを潰して、炒めた

豚挽肉、野菜を混ぜて、パンに挟みました。味はカレー味です。「ジャーマン」とはドイツ

という国のことで、ドイツではじゃがいも料理をよく食べるので、この名前をつけました。

(11・25日)塩ちゃんこ汁は鶏挽肉からでる出汁に人参、白菜、豆腐、長葱を入れて  
醤油と塩で味付けをしました。「ちゃんこ」とは、相撲部屋で、お相撲さんが作る手料理を  
いいます。具だくさんの野菜と出汁の味を感じながら食べてくださいね。

## きゅうしょくしつからのおたより 11月12・26日

今日のおやつは牛乳・ちんすこうです。

ちんすこうは沖縄で昔から作られているお菓子です。ちんは「珍しい」、すこうは「お菓子」で、「珍しい貴重なお菓子」という意味です。

薄力粉、砂糖、油を使って、ちんすこうを作りました。

サクサクしているので、牛乳を飲みながらよく噛んで食べてくださいね。

## きゅうしょくしつからのおたより 11月14・28日

今日の給食はごはん、魚のマヨネーズ焼き、切干大根のサラダ、みそ汁、果物です。

切干大根は細く切った大根を外で干してよく乾かしたものです。食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の中をきれいにしてくれる働きがあります。今日は胡瓜、人参と

一緒に、ごまを使ったドレッシングで和えてサラダにしました。

シャキシャキといい音がするかな？よく噛んで食べて下さいね。