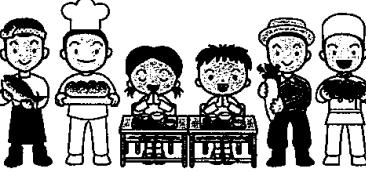


11月給食だより

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないよう丈夫な体をつくりましょう。また、今月の給食目標は「感謝をして食事をしよう」です。生産者の方々や調理さんへの感謝の気持ちを意識してみましょう。



夏休みの自由課題 ~和食を作つてみよう!~

北区教育ビジョン2015「給食から学ぶ食事の力」プロジェクトの一環として、夏休み中に「出汁を使った料理を作つてみる。」という自由課題を栄養士会から出しました。

先月に引き続き、提出してもらったレシピの中から、給食でも提供可能な料理を献立に取り入れました。

今月は以下の料理たちが給食に登場する予定です。お楽しみに!



○ ○
11月1日(火)

ツナ入りつくね鍋

2-2 高階 理緒さん
(後期給食委員長)

高階さんのコメント欄にもあったように手軽に魚も取れるレシピです。忙しい日もバランスよく食べられるのでとても良いですね。

○ ○
11月2日(水)

揚げだし豆腐のそぼろあんかけ

1-1 奥村 美羽さん
3-1 吉村 玲華さん
3-3 奈良 楓さん

手間がかかる揚げ出し豆腐に挑戦してみて素晴らしいです。出汁を味わうにはもってこいの料理ですね。

○ ○
11月14日(月)

きつねの肉キュウ

2-2 松澤 悠花さん

お母さんに聞いた松澤家の定番常備菜だそうです。冷凍保存もできる優秀なレシピです。母の味を1つ習得しましたね。

○ ○
11月15日(火)

大根と鶏肉のしみしみ煮

3-2 松本 涼くん

出汁のうま味が大根にしみた、この季節にピッタリの料理ですね。

○ ○
11月22日(火)

豚汁

1-1 野口 汐里さん

豚汁は人気メニューの1つです。豚汁にはカツオ出汁が一番合うと私は思っています!

○ ○
11月24日(木)

切り干し大根の煮物

1-2 横山 優花さん
3-2 小田 鈴さん

ごはんのおかずにもなる常備菜の1つです。昆布出汁やカツオ出汁で作ってくれました。給食ではカツオ出汁で作る予定です。

○ ○
11月29日(火)

和風みそグラタン

1-1 佐藤 空さん

和風出汁と洋食のコラボです。斬新なアイディアで素晴らしいと思います! 親戚のお兄さんに聞いたレシピなんだとか。

平成28年10月28日
北区立王子桜中学校
校長 富張 雄彦
栄養士 飯田 理沙

郷土料理: 長野県



長野県の県章



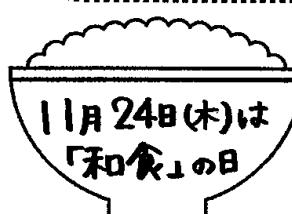
11月は、長野県の「野沢菜チャーハン」と「さんぞく揚げ」と「大平（おおひら）」です。

さんぞく揚げは、鶏の唐揚げのことです。山賊は、人からものを「取り上げる」→「鶏揚げる」ということが由来だそうです。「大平」はお祝い事で食べる汁物で、材料を末広がりに切つてあるのが特徴です。

世界の料理: アメリカ合衆国



11月は、アメリカ合衆国の「ポークビーンズ」です。白インゲンと豚肉のトマト味煮込みで、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。



○「和食」の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	② 健康的な食生活を支える栄養バランス
多様な食材	一汁三菜 が基本
調理技術・道具	うま味の活用
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現	④ 正月などの年中行事との密接な関わり
季節を楽しむ飾り付け	家族や地域の絆

給食一口メモ コメント紹介

10/3(1-2)「みんなのレシピとても美味しかったです。」(2-1)「今日はみんなのオリジナルメニューだったのでなんだか新鮮な感じがしたような気がしました。とっても美味しかったです」→今日は三品が生徒レシピの日でした。美味しいよかったです。10/5(2-4)「今日は親子丼がとっても美味しいです!!卵がふわふわで壳り切れっていました!!(^)やっぱり出汁を使うと料理がぐっと美味しいになりますね♡」(2-1)「親子丼の卵がトロトロでとっても食べやすかったです。野菜もゆずの風味がしていて口の中で香りがふわっと広がりました。」→かつお十昆布の合わせ出汁がきいていて美味しい親子丼に仕上がりました。10/9(1-5)「1学期頑張った。」→1-5さんはほぼ毎日完食してくれていますね。すごい!! 10/12 (1-1)「サラダ・ガーリックフレッド・フィッシュアンドチップスどれもとても美味しいです。」→世界友だちプロジェクト、これにてコンプリート達成です! 10/14(3-2)「豆はいつも家などでは食べることがないので、のりしおピーンズはとても美味しいです。」→豆料理でしたが全クラスよく食べてくださいね。10/18(3-1)「すごい美味しいです。私は豆が嫌いだけど、カレーライスに入っていたからペロリと食べることができました(^)」→豆が嫌いだけど食べられましたか! とっても嬉しいです! 10/19(2-2)「パンプキンスープが手間がかかりている分とても美味しいです! ご苦労様です!!」(2-3)「朝の6時くらいから手間をかけてくれてありがとうございます。」→手間をかけた分美味しいスープに仕上がりました! 感謝の気持ち、とっても嬉しいです(^) 毎日楽しく読んでいます。11月もぜひコメントを書いてくださいね。