

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。晩秋とよばれるこの時期は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増してきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

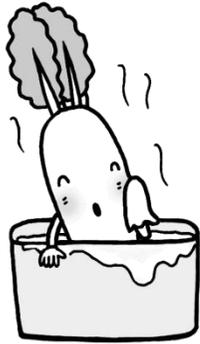
## これからおいしくなるよ! 秋冬の野菜



秋の終わりから冬にかけておいしくなる野菜を楽しい川柳にしました。

給食にもどんどん登場してきますよ。

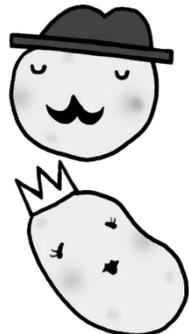
だいこんは  
なまに  
生よし煮てよし  
漬けてよし



せいかく  
性格も  
まっすぐになりそう  
ふゆ  
冬ごぼう



りんかくでわかるよ  
だんしゃく、  
メークイーン



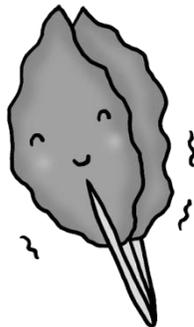
かおいろ  
顔色もよくなる  
にんじん  
ベータカロテン



はくさいの  
身をひきしめる  
ふゆ  
きたかぜ  
冬の北風



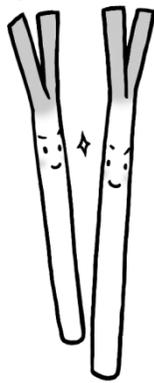
ほうれんそう  
さむくなるほど  
あま  
甘み増し



はなこ  
ぼくは花の子  
つぼみを食べる  
な  
ブロッコリー



しろあし  
白い足  
なが  
長さを競う  
ねぶか  
根深ねぎ

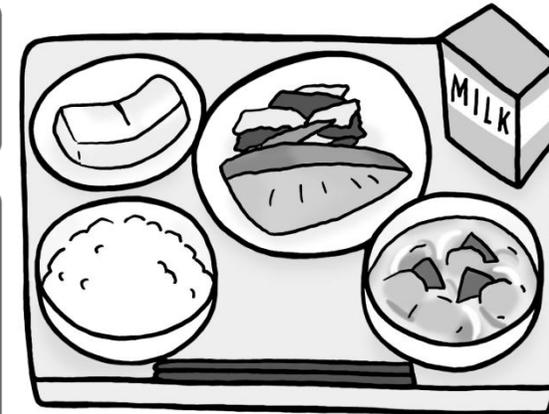


## 配ぜん、しっかりしてるかな?

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に和食の基本の型をふまえた配ぜんをすることが好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

おかずはご飯と汁物の奥に置きます。

ご飯は左に置きます。わんが持ちやすく、また大切なものを左に置く日本古来の考え方によるものとされます。



汁物は右側に置きます。牛乳も液体なので、同じく右側にまとめておくのがよいとされます。

はしの先はご飯の方、つまり左側に向けます。手前の真中にそろえて置きましょう。

## 11月12日きのこごはん作ってみませんか

米・・・3合 酒・・・大1 醤油・・・大1  
塩・・・少々 でごはんを炊きます。

しめじ・・・50g えのき・・・50g  
まいたけ・・・50g 油揚げ・・・1枚

ひき肉・・・50gをサラダ油で炒め醤油、みりん、酒で味を整えます。炊きあがったごはん炒めた具を混ぜ、ゆでて千切りにしたさやえんどうをちらし仕上げます。今回は3種類のきのこを使いましたが、1種類でも、しめじごはんや舞茸ごはんが作れます。

きのこ嫌いの子も多いですが、きのこは味も食感も独特でまさに山の幸です。今では天然のきのこは少なく食品工場年間を通じて作られるようになりました。食物繊維も多く含まれていますので日頃から食卓に上がるとよいですね。



10月6日(月)台風18号の影響で臨時休校となり給食を提供できませんでした。当日の給食費については今後の給食に充てていきますので返金はいたしません。ご理解の程よろしくお願ひします