

10月の献立より

ぐりとぐらのカステラ

9月のハリーポッターの料理に続いて、10月も本に登場する料理を取り入れています。今月は「ぐりとぐら」の世界から、カステラを給食にしています。憧れたことがある人も多いのではないのでしょうか。出版社のホームページにもこのカステラのレシピが載っています。読書の秋と食欲の秋の両方が楽しめます。

行事食 十三夜

10月11日は十三夜です。十五夜は中国から伝わった行事ですが、十三夜は日本独自の秋の行事です。十五夜の後にあるため、「後の名月」とも呼ばれます。栗や豆を供えものとし、給食では栗ご飯と、小豆の入ったぜんざいを行事食として用意しています。



桜祭応援献立

10月18日に桜祭があります。桜祭に向け、歌や演奏の練習している様子がよく聞こえてきます。

桜祭の前日は応援の意味を込めて、桜の花を乗せ、昔から声に良いとされているはちみつを使ったケーキを用意します。



奏でよう
桜のメロディー

食育の日 トロント料理

20日は食育の日として、カナダのトロント料理を取り入れます。移民の多いトロントでは、コミュニティファームとして、農場が地域の交流の場として活用されています。

カナダではサーモンがよく食べられています。9月にいらっしゃった大学ラグビー選手も好きな料理を聞かれ、「サーモン・サシミ」と答えていました。給食ではサーモンをポテトと一緒にグラタンに仕上げています。



鈴木誠さんの新米

10月12日は、5年生が大泉桜の里で稲刈りを行います。稲刈りの際には、田植えの時にもお越しいただいた埼玉県で米作りをされている鈴木誠さん、清水秋子さんがいらっしゃいます。

給食でも、鈴木さん清水さんからお米を仕入れさせていただいて月に二回程度使っています。今年も新米の時期となったので、稲刈り以降に給食で登場します。同じ白ご飯でも味や香り、ねばりが違います。しっかり味わえるように、給食では白ご飯で出す予定です。どうぞお楽しみに。



朝ごはんを食べよう⑤

ワンプレートで時短

9月11日に給食試食会がありました。講話の中で朝ごはんのことに触れ、いかに朝ごはんが重要かをお話しさせていただきました。

しかし、時間のない朝に何皿も用意し、またそれを洗うのは大変です。そこでおすすめはワンプレートでカフェ風に仕上げることです。大き目のお皿にご飯やパンを盛り付け、周りに生野菜や作り置きのおかず、卵やツナなどの簡単なおかずを添えると、栄養価はもちろん見た目も楽しく洗いものも減るので忙しい朝にぴったりです。

