

もいもい

しょういく
～食育だよ～

11月号 かいどうしょうがっこう 2023

うち かた よ
お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょういく ひ
食育の日!!

かぜ ふうがだんだんと冷たくなり、こうよう 紅葉の季節になりました。あさ ばん ひる かんたん さ おお
朝・晩と昼の寒暖の差が大きいので、たいちょう くす じゅうぶん えいよう すいみん たいりよく げんき
で、体調を崩しやすくなります。充分な栄養・睡眠をとり、しっかり体力をつけて、元気に
す すごしましょう!

＜おにぎりの日＞

10月20日(金)は、『自分で食べられる量のおにぎりをにぎろう』を目標におに
ぎりの日を実施しました。自分で握ったおにぎりは、かたち おお さまざま みな
そうに食べていました。



11月21日(火)にお弁当の日を実施します。『地域でとれる食材を知り、お弁当に
とり入れよう。』を目標にお弁当を作りましょう!

<10/5 (木) 嫌いな食べ物克服献立>



7月に実施した「^{きれい}な ^{たべ}ものアンケート」で第3位になった『ピーマン』が、みんなの好きなからあげで登場しました。『ピーマン』は、^{ほそ}く切^きってしょうゆ・^{しょうが} 生^{せい}姜^{しょう}・酒^{さけ}に漬^つけ込み片^か栗^{たくり}粉^こをまぶして揚げました。サクサクの食^{しょく}感^{かん}の『ピーマンのからあげ』は、^{にが}み苦^く味が抑^{おさ}えられ、おいしく食^たべられました。



<目の愛護デー献立>

10月6日(金)は、目の愛護デー献立を実施しました。目に良いビタミンAを含む人参を使ったキャロットライスは、人参が嫌いな子も「これなら食べられるよ。」とおいしく食べました。



じゅうさんや ひ こんだて 十三夜の白献立

10月27日(金)に十三夜の白献立を実施しました。秋の食材をたくさん使った味噌けんちん汁や、栗おこわ、お月見デザートができました。



《サラダでげんき献立》

10月26日(木)に「サラダでげんき献立」を実施しました。ハムやかつおぶし、トマト、キュウリなど物語にでてくるたくさんの食材で作ったりっちゃんサラダは、とてもおいしかったです。



＜リクエスト給食＞

9月に実施したアンケートでリクエスト給食第1位になったのは、揚げパンでした。色々な味のリクエストがありましたが、昨年好評だった「青のり揚げパン」を10月24日（火）に実施しました。

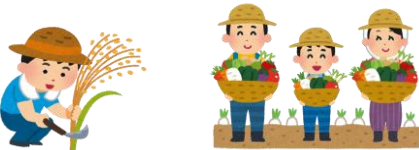


11月7日（火）に第2位になったラーメンの中から「野菜みそラーメン」を実施します。お楽しみに！



＜収穫祝い献立＞

11月29日（水）は、収穫祝い献立です。2・5年生が5月に田植えをしたお米を使用します。



＜宮っ子ランチ（秋）＞

11月30日（木）は、宮っ子ランチ（秋）「将軍様もにっこり献立」です。麦をまぜずに豊郷地域産の新米だけで炊き上げたご飯をどうぞ味わいながら、食べてください。

＜ジビエ料理献立＞

11月2日（木）は、ジビエ料理献立を実施しました。鹿肉を食べたことがない人が多く、興味深々でした。登場した「ジビエコロッケ」は鹿肉の臭みもなく、おいしく食べました。



＜お話給食＞

11月の13日（月）～24日（金）は、校内読書週間です。お話給食として、物語に出てくる料理を給食で再現します。11月16日（木）に学校園統一で「精霊の守り人」のお話給食を実施します。お楽しみに！



＜なかよしメニュー②＞

11月8日（水）は、なかよし献立です。今回は、豊郷北小学校が担当します。地元の食材をたくさん使用しています。



おつかれサマー！トマたま丼

「おつかれサマー！トマたま丼」は、令和5年7月に宇都宮市が実施した小・中学生による「トマト料理コンクール」で、優秀賞を受賞した、陽東小学校6年の濱村 翼さんの作品を給食用にアレンジしたものです。

ごはんがすすむカレー風味にして、暑い夏を食事で元気に乗り切れるようにしたところが、濱村さんのおすすめポイントです。

また、作ってみて、生で食べることが多いトマトを加熱し、ひと手間加えることで、ごはんとも相性の良い料理になることがわかったそうです。

トマトの赤色、卵の黄色、枝豆の緑色が入って彩りもきれいな「おつかれサマー！トマたま丼」をよく味わって食べてください。

11月27日（月）に実施します。



きゅうしょくレンジ おつかれサマー！トマたま丼

材料（4人分）

- ごはん・・・900g
- 鶏ムネ肉・・・120g
- 玉ねぎ・・・中1個
- トマト・・・中1個
- むき枝豆・・・30g
- にんにく・・・4g
- 卵・・・3個
- サラダ油・・・5g
- コンソメ・・・8g
- カレー粉・・・2g
- 塩・こしょう・・・少々

作り方

- 玉ねぎをくし切り、トマトを1.5cmの角切り、にんにくをみじん切り、むき枝豆を解凍する。
- 鶏ムネ肉を一口サイズに切り、卵を溶く。
- フライパンにサラダ油を入れ熱し、にんにくを入れ炒める。
- 鶏ムネ肉、玉ねぎの順に炒め、調味料を味を確認しながら入れる。
- 溶き卵を2～3回に分けて入れ、その都度よく炒める。
- トマト・むき枝豆を加え、軽く炒める。
- 器にごはんを盛り、できた具をのせて完成。