



きゅうしよくだより

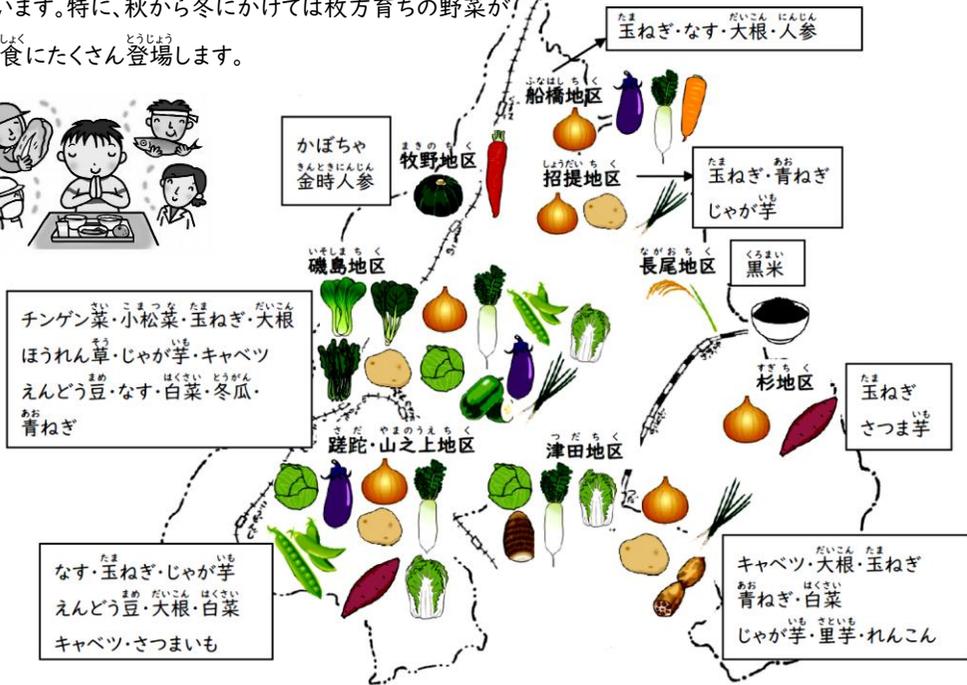
れいわ ねん がつ
令和3(2021)年11月
牧野小学校

始まったばかりだと思っていた2学期も 半分が過ぎてしまいました。この時期は、過ごし
やすい秋から厳しい冬に移り変わっていきます。体調を崩しやすい季節です。しっかりと
食べて元気に過ごしましょう♪



★給食でも食べよう!枚方野菜★

枚方市では1年を通して、枚方の農家の方々が手間ひまかけて育てた作物を給食で使っ
ています。特に、秋から冬にかけては枚方育ちの野菜が
給食にたくさん登場します。



11月は
チンゲン菜・青ねぎ・ほうれん草

を使用する予定です。

※気候条件などにより変更になる場合があります。

地元で育った作物を地元に使うことを『**地産地消**』
といいます。地産地消の良いところは
●新鮮で栄養価の高い食材を買うことができる。
●作った人の顔が見え、安心できる。
●食材を運ぶ距離が短く、二酸化炭素(CO₂)の排出量が少ない。
などです。



11/8 いい歯の日!

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念
日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる
習慣をつけましょう。

よくかんで食べることで、だ液(つば)がよく出て口の中の健康を保つことが出来る、消化がよくなり
胃腸のはたらきがよくなる などたくさん良いことがあります。



【11月のよいかむ献立】

- 1日(月)ミニフィッシュ 5日(金)福神漬 12日(金)じゃこ入りきんぴら 16日(火)ししゃも
22日(月)りんご 24日(水)はたはたのからあげ 25日(木)かりかり黒豆 30日(火)ごぼうソテー
★一口30回かむことを目安に食べてみましょう◎



材料(5人分)

ボルシチ

～給食のこんだてより～

《作り方》

- 鍋に油をまわし入れ熱し、ベーコンと牛肉を入れ、赤
ワインを振り入れて炒める。
 - 玉ねぎを加え、よく炒め、トマトホール缶を入れる。
トマトホール缶はつぶしながらよく炒め酸味を飛ばす。
 - 人参を入れて炒め、既定の水を入れて沸騰したらあく
をとり、とりがらスープ、調味料を入れる。
 - じゃがいもを入れて煮込む。
 - キャベツ、ピーツを入れて煮る。
- ※給食の量を基準にしていますので家庭で調理する時は
調整してください。



ボルシチはロシアで親しまれているスープ料理です。
ピーツの赤い色が溶け出し、鮮やかな色のスープになります。
★ピーツ缶は輸入食品店などで手に入ります。また、ピーツの
代わりに赤いカブでも代用できます。

- 牛肉(切り落とし) 50g
- ベーコン(1cm幅) 25g
- たまねぎ(短冊切り) 150g
- にんじん(いちよう切り) 50g
- じゃがいも(角切り) 150g
- キャベツ(1cm幅) 100g
- ピーツ缶(角切り) 45g
- とりがらスープ 大さじ 3/4
- トマトケチャップ 大さじ 2
- トマトホール缶 50g
- ウスターソース 大さじ 2
- さとう 小さじ 1/2
- しお ひとつまみ
- こしょう 少々
- 赤ワイン 大さじ 2
- みず 300ml