

きゅうしょくだより

令和5年10月
小倉小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本で食べられてきた作物が収穫をむかえる季節です。また、サンマ、サケ、カツオなど、秋になると脂がのっておいしくなる魚もたくさんあります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の味覚を楽しみましょう。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!



枚方地方は、昔からお米の収穫に合わせて、10月15日ごろに秋祭りが行われてきました。そこで給食でもこの時期に合わせて、枚方の伝統的な料理が登場します。

10/19 <ごんぼ汁>

江戸時代に、淀川を行き来している人に食べ物を売る「くらわんか舟」で、よく売られていたそうです。うのはな(おから)とごぼうが入っています。



10/12 <焼きさば手まき>

さばずしをイメージした献立です。給食では生のさばは出せないで、「焼きさば」にしました。焼きのりの上にすめしを乗せて、ほぐした焼きさばをつつんで食べます。



10/20 <じゃこ豆>

昔は川でとれたえびを使い、大豆をたいて作ります。



10/18 <くるみもち>

もちを枝豆のあんこでくるむことから、「くるみもち」といいます。



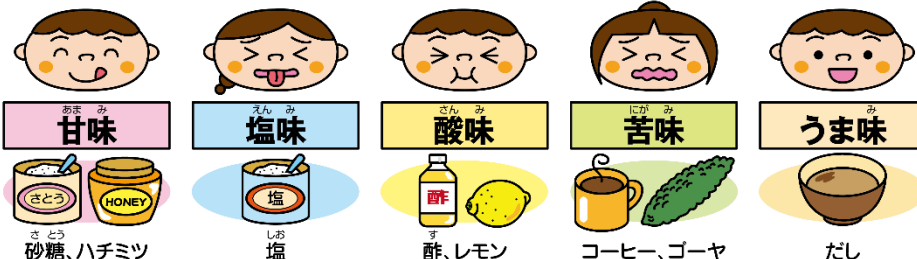
くるみは入っていません!



よく味わって食べていますか?

食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」の5つ基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、複雑な味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。意識して、よく味わってみましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



まめ チキンハンバーグ カラフル豆ソース

～給食のこんだて(10/16)より～

ざいりょう にんぶん
材料(5人分)

- チキンハンバーグ…5人分
- 《カラフル豆ソース》
- 玉ねぎ(粗みじん切り)…75g
- 大豆(水煮)…10g
- ひよこ豆…10g
- むき枝豆…10g
- パプリカ赤…10g
- パプリカ黄…10g
- トマトホール缶(つぶしておく)…35g
- トマトケチャップ…10g
- ウスターソース…10g
- さとう…小さじ1
- 塩、こしょう…少々
- ひまわり油…少々

《作り方》

- ①フライパンやオープンなどで、ハンバーグを焼く。
- ②①とは別のフライパンに油を入れて、玉ねぎを炒める。
- ③トマトホール缶を入れて酸味をとばし、大豆、ひよこ豆、枝豆、パプリカ、調味料を入れ、たれを作る。
- ④①に③のたれをかける。

給食からはチキンハンバーグにかけたレシピの紹介ですが、おうちで作るハンバーグや鶏肉や豚肉などを使ったステーキにかけても、おいしく豆が食べられるソースです。『カラフル豆ソース』を使ってアレンジレシピにチャレンジしてみましょう。

※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。