

きゅうしょくだより

令和3年11月
枚方市立樟葉北小学校

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝夕の気温の差が大きく風邪をひきやすい

季節です。だんだんときびしくなる寒さに備えて体調を整えましょう。

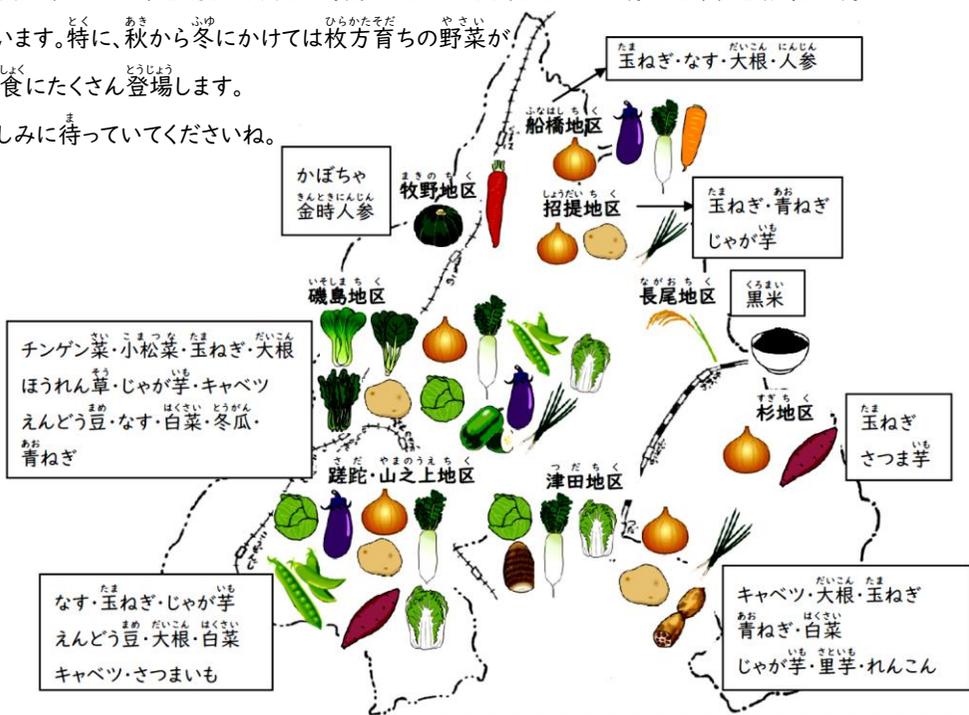


★いろいろあるよ!枚方野菜★

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

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。

たのしみに待っていてくださいね。



11月は

チンゲン菜・青ねぎ・ほうれん草

を使用予定です。

※気候条件などにより変更になる場合があります。

ちさんちしょう 『地産地消』

地元で育った作物を地元で使うことを

といます。地産地消の良いところは

- とれたて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 いい歯の白

「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月のよくかむ献立】

- ・4日(木) 福神漬 ・11日(木) じゃこ入りきんぴら ・15日(月) ししゃも ・19日(金) りんご
- ・22日(月) はたはたのからあげ ・24日(水) かりかり黒豆 ・29日(月) 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😊



ざいりよう 材料(5人分)

ボルシチ

～給食のこんだてより～

《作り方》

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ じゃがいもを入れて煮込む。
- ⑤ 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(いちょう切り)	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	おおよそ 3/4
トマトケチャップ	おおよそ 大さじ 2
トマトホール缶	50g
ウスターソース	おおよそ 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	小さじ 2
水	300ml