



2021年
(令和3年)
11月
長尾小学校

ひく 暮れるのも早く、はや 秋の深まりを感じます。あき ふか 朝の気温の差が大きい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。



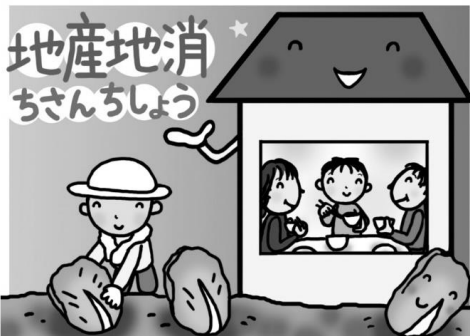
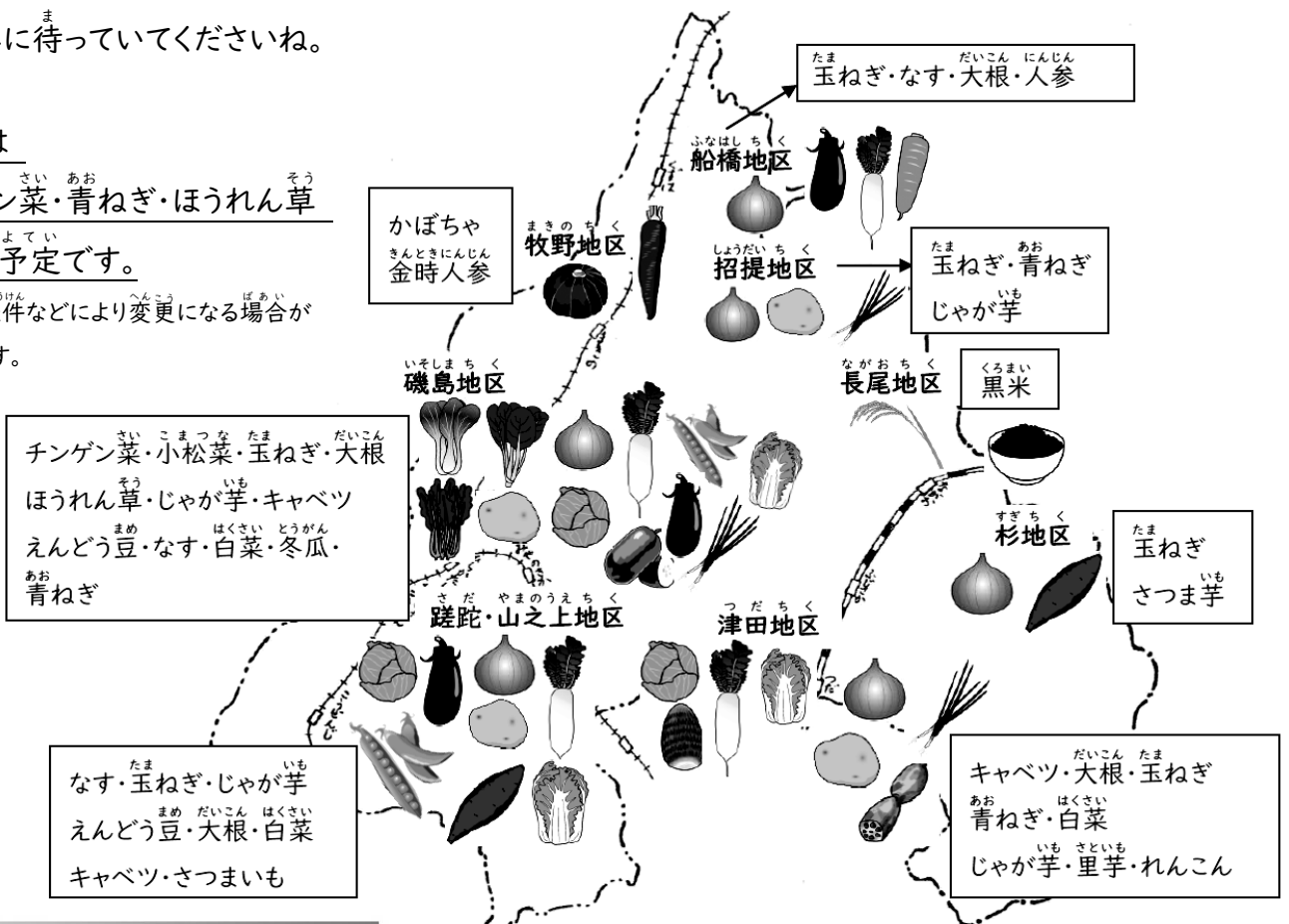
★いろいろあるよ!枚方野菜★

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。楽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。



地産地消
ちさんちしょう

地産地消とは、地元で育った作物を地元で使うことを『地産地消』といいます。地産地消の良いところは

- 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)ししやも
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😊

11月24日は「いい日本食の日(和食の日)」です。

和食は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目されています。また、根菜や小魚、海藻など、かみごたえのある食材をよく使います。日々の食事に積極的に取り入れていけるといいですね。



ボルシチ (11月29日(月))

材料 (5人分)

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
ビーツ缶(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	小さじ 2
(油)	適量
みず	300ml

《作り方》

- 鍋に油をまわし入れ熱し、ベーコンと牛肉を入れ、赤ワインをふり入れて炒める。
- *給食ではベーコンを炒めた時に出る油で炒めています
- たまねぎを加え、よく炒め、トマトホール缶を入れる。
- じゃがいもを加え、よく炒め、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。
- キャベツ、ビーツを入れて煮る。

**※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。ビ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。

★ビーツ缶は輸入食品店などで手に入ります。また、ビーツの代わりに赤いカブでも代用できます。