

給食通信

10月29日（火曜日）今日の献立は、

『キムチチャーハン 厚揚げの中華炒め

水ぎょうざ 牛乳 みかん』です。



今日はピリッとした辛みのあるキムチチャーハンです。キムチは、野菜類を塩漬してから、唐辛子やにんにくと一緒に漬け込み、乳酸発酵という仕組みで出来上がる食品です。この乳酸発酵によって増える乳酸菌には、おなかの調子を整える善玉菌という、体にとって良い菌を増やす働きがあります。本場韓国では、それぞれの家庭でキムチが作られていて、酸味や辛さもそれぞれ違います。今日のチャーハンには、キムチの辛みの他に、豚肉やなるとのうまみがあります。よく味わいながら食べましょう。

給食通信

10月30日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 豆あじの竜田揚げ ひじきとごぼうの炒り煮

豆腐の味噌汁 牛乳』です。



今日はカルシウムや鉄分などの無機質や食物繊維がたっぷりの和食献立です。カルシウムを豊富に含む食品は、主菜の豆あじです。カルシウムは強い骨と歯をつくるために欠かせません。豆あじには小さな骨がありますがよくかめば丸ごと食べることができます。

そして副菜の煮物には、鉄分や食物繊維が含まれているひじきとごぼうが入っています。鉄分は健康な血液をつくるため、また、食物繊維は腸の中の調子を整えるために大切です。竜田揚げも煮物も、ご飯と一緒に食べるようにしましょう。

給食通信

10月31日（木曜日）今日の献立は、

『小松菜のペペロンチーノ ミネストローネ

牛乳 パンプキンパイ』です。



今日は、ハロウィンにちなみ、かぼちゃを使ったデザートにしました。ハロウィンは、毎年10月31日に古代ケルト人が秋の収穫を祝うお祭りを行っていたのが起源と考えられています。また、悪い霊などを追い払う儀式でもあり、魔よけの意味を込めて、かぼちゃの中をくり抜き、中にろうそくを立てて、火を灯し、玄関に飾ります。

今日のパンプキンパイは、うらごしてなめらかにしたかぼちゃに、はちみつや生クリームを混ぜて、パイの生地のにせて色よく焼き上げました。かぼちゃの黄色い色は、カロテンという成分です。カロテンは体の中でビタミン A に変わり、体の抵抗力をつける働きがあります。風邪に負けず、元気に過ごせるようにしっかりと食べましょう。

給食通信

11月1日（金曜日）今日の献立は、

『ガーリックじゃこライス 揚げ豆腐の中華あんかけ
坦々春雨スープ 牛乳 ラ・フランスゼリー』です。



今日から11月になりました。給食では秋が旬の食材を色々と取り入れていく予定です。また、今月は地域で生産された食材を地域で消費する「地産地消」月間として、流山市産や千葉県産の食材を多く使います。今月は小松菜、長ねぎ、青ねぎの他、さつまいもや人参、ほうれん草など色々な食材を献立に取り入れました。今日は、揚げ豆腐のあんに青ねぎを使っています。

そして、今日紹介する料理は「坦々春雨スープ」です。中国では辛味をきかせ、ひき肉やザーサイをのせた麺料理のことを「坦々麺」と呼ぶことが多いです。今日は麺の代わりに春雨を使いました。豚ひき肉を炒めるときに、辛味のある調味料のトウバンジャンを一緒に炒めています。ピリッとした辛さのスープで体を温めましょう。