

ランチタイムニュース



木の葉が赤や黄色に色づき、紅葉がきれいな季節です。朝と晩の気温もぐっと下がりはじめ、かぜなどで体調をくずしやすい時期もあります。規則正しい生活を心がけ、毎日の食事をしっかり食べて元気にすごしましょう。

こんだてしようかい

11月12日(水) 「さけのごまごま焼き」

新メニューです。夏休みに調理士さん達と調理実習をして、作り方や味付けを検討しました。

「ごまごま焼き」ってどんなメニューでしょうか? 調味料とごま油で漬け込んださけを、ごまをまぶした片栗粉をつけて焼きます。ごまには、カルシウムがたっぷり入っています。香りもよくてごはんによく合いますよ。

あき 秋いっぱいメニュー

13日(木) 秋のかおりごはん

くり、そしてしめじが入った炊き込みごはんです。

14日(金) さつまいもサラダ

先日のさつまいも掘りでは「焼きいも」で味わいましたが、給食ではサラダでいただきます。

25日(火) さんまのたつたあげ・きのこ汁

秋が旬のさんまにきのこ、秋いっぱいメニューです。

特別インタビュー

みその小出身、実習生の寺本砂絵先生に給食についてインタビューしました!

~寺本先生はみその小の先輩です。1ヶ月間みその小で教育実習をしていました。~

質問① 小学校のころの給食の思い出を教えてください。	→	1年生のころは食べるスピードがとても遅かったので、昼休みもランチルームに残って給食を食べていました。 1年生もランチルームで食べていたんですね。
質問② 好きだったメニュー、苦手だったメニューは何ですか?	→	好きだったのは、フルーツポンチです。 ← 今でもみんなに大人気ですね。 苦手だったのはパンと魚を使ったメニューでした。
質問③ 久しぶりにランチルームで給食を食べてどうでしたか?	→	小学生のころランチルームで給食を食べていたので、なつかしかったです。普段、家でごはんを食べるときは一人なので、クラスのみんなと食事ができて楽しかったです。 とってもにぎやかで、たのしそうでした。
質問④ ふだんの食事で気をつけていることは何ですか?	→	生野菜ではなく、ゆでた野菜を食べるようになっています。 今、一人暮らしをしているので、ごはんを作るときは栄養バランスと味つけに気をつけています。 野菜はとっても大事ですね。
質問⑤ 得意料理やおすすめの朝ごはんを教えてください。	→	得意料理は「豆腐ハンバーグ」です。友達の影響で「韓国料理」もよく作ります。朝は「ごはん・みそ汁・たまご焼き」がおすすめです。 おいしさです。ごはんが好きなんだそうです。

ありがとうございました。他にも「れんこんチップス」がとても人気があったので、みんなでおかわりしていたそうです。小学校のころの栄養の勉強も覚えてくれていました。これからも健康に気をつけて、自炊もがんばってくださいね!

キーマカリー ☆10月の人気レシピを紹介します! とってもおいしくて、また食べたいという声も出ていました!

<材料>

- ・合びき肉 50g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・バター 小さじ1
- ・にんにく 少々(みじん切り)
- ・しょうが 少々(みじん切り)
- ・セロリ 1/5本(みじん切り)
- ・玉ねぎ 大1個(粗みじん)
- ・にんじん 1/3本(粗みじん)
- ・ピーマン 1個(粗みじん)
- ・エリンギ 1本(粗みじん)

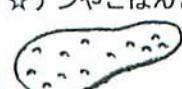
(給食の5人分)

- | | |
|----------|------|
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・カレー粉 | 小さじ2 |
| ・小麦粉 | 大さじ1 |
| ・ウスターソース | 小さじ1 |
| ・ケチャップ | 50g |
| ・トマトピューレ | 25g |
| ・さとう | 小さじ1 |
| ・鶏がらスープ | 少々 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |

<作り方>

- ① 材料を切る。
- ② 鍋にバターを熱しにんにく・しょうが・セロリを入れ、ひき肉に赤ワインをふり炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・エリンギを加えて炒める。
- ④ カレー粉、小麦粉をふり入れてさらに炒め、調味料を加えて煮る。

☆ナンやごはんといっしょにいただきましょう。



「ナン」は、小麦粉で作った平べったいパンです。