

食育だより もぐもぐ

令和3年11月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 11月

朝晩はとても寒く、冷え込んでいます。気温差が激しいため、風邪などをひいている人が増えています。早寝・早起き・朝ごはん、体を温め、体調を崩さないようにしましょう。

10月26日のお弁当を持ってくる日では、お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。この企画で、ご家庭内での会話が増えていたらうれしいです。

給食目標
ふるさとの味を知ろう！



11月はふるさと学校給食月間です

学校給食の目標には、感謝の心を育てる・食文化への理解・流通などの社会の仕組みを理解するなどがあります。特に今月は、ふるさと学校給食月間のため、埼玉県の特産や郷土料理を紹介しています。ごはんは、幸手市内でとれるお米を通年で使っています。また、牛乳は埼玉県内でとれるものです。25日に出る埼玉県150周年記念パンは、今月だけ限定のパンで、埼玉県内でとれたにんじんをペースト状にしてねりこんだパンです。形は埼玉県の旗に使われている勾玉（まがたま）をイメージしています。楽しみにしてください。料理でも、埼玉県の料理が12日の豚肉のねぎみそ焼き・まゆ玉汁、17日のみそポテト、10日のマーボーラーメンを紹介しています。埼玉の味を味わってください。



おすすめ給食レシピ紹介

～ レバーとポテトのマリアソース ～

材料(4人分)

- ・豚レバー 120g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・生姜 ひとかけ
- ・じゃがいも 120g (角切り)
- ・片栗粉 40g (大さじ4)
- ・ケチャップ 40g (大さじ3強)
- ・ウスターソース 24g (小さじ4)
- ・砂糖 12g (小さじ4)

作り方

- 1 豚レバーを食べやすい大きさにカットし、しょうゆ・酒・生姜をすりおろしたものに漬ける
- 2 水気を切ったレバーとじゃがいもに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- 3 たれを加熱し、2を混ぜてできあがり！

お弁当の日、ご協力ありがとうございました。



お弁当の日は、朝からみんなうきうきしていました。廊下を歩いていると、今日は何を作ったんだよ！とか早起きしたよ！などたくさん声をかけてくれました。本当にお忙しい中、朝早くから子どもたちのために、お弁当を作っていただきありがとうございました。お弁当のことを学んだあとで、中身を考えたので、少し苦手な野菜などもみんなのお弁当箱に入っていました。手伝ったことで、子どもたちも食事を作る大変さがちょっとわかったかな、と思います。これからもこれをよい機会ととらえ、ご家庭でも食について話したり、お手伝いをしたりして、食に触れていってほしいと思います。お弁当はみんな完食でしたね。給食も残さず食べてくれるとうれしいです。こちらみんなが食べてくれるようがんばります。