

11月 食育だより

令和元年度
幸手市立吉田小学校

秋が深まってきました。朝晩は冷え込むようになり、温かい料理がおいしい季節になりました。今月は「和食の日」にちなんで秋の食材を使った献立や郷土料理も給食の献立に入っています。郷土料理をおいしく食べて元気に過ごしましょう。

和食の日（11月24日）

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り受け継いでいくことの大切さについて考える日

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、旬の食材やうま味と富んだだしや発酵食品を活用し、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。地域に伝わる郷土料理や季節感を取り込んだ行事食など、世界に誇るべき食文化です。



味には甘味、酸味、塩味、苦味のほかに「うま味」があります。うま味は「だしの味」です。うま味をつくる「だし」は昆布、かつお節、干し椎茸、煮干しなどがあります。給食では、かつお節や煮干しでじっくりだしをとっています。だしの味をきかせる事で、塩分を減らしても美味しく食べる事ができます。子供の頃からだしの味を知ること、薄味に慣れ将来の成人病を予防することができます。

11月の給食目標 ふるさとの味を知ろう

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

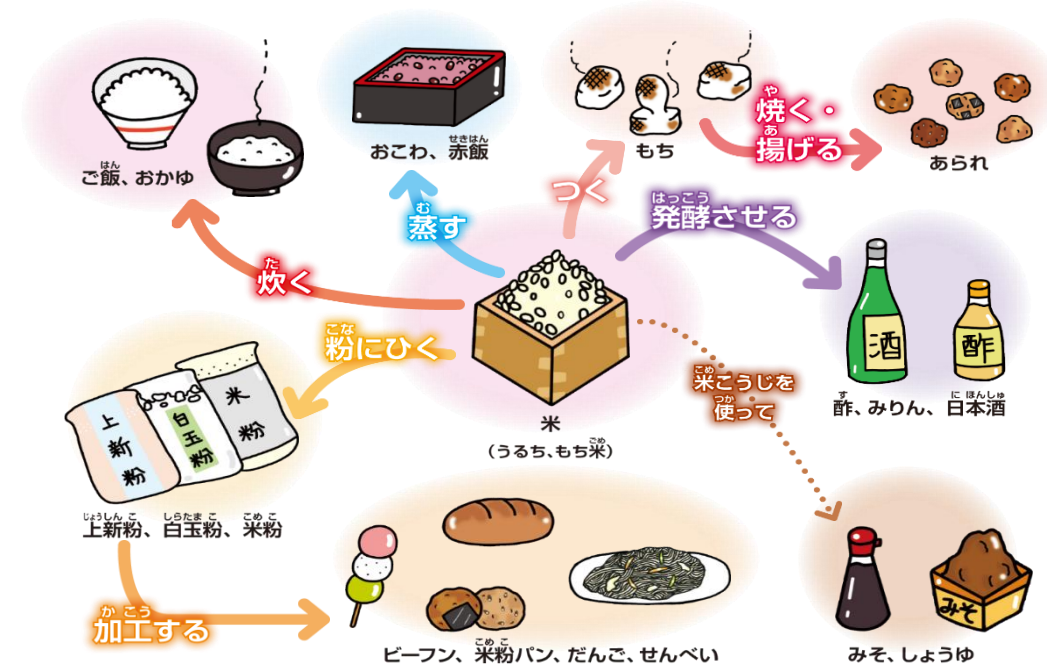
給食で食べる郷土料理

13日 ゼリーフライ（行田市）

小判型をしていることから、「銭フライ」と呼ばれ、なまって「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。おからとじゃが芋、長ねぎをよく混ぜて油で揚げた、衣のないコロケのような料理です。おからはお腹の調子をよくする食物繊維が豊富です。

お米の大変身を知ろう!

日本人はお米を使って古くからさまざまな食品を生み出してきました。どのくらいご存じですか。お子さんと一っしょにお米の大変身を探してみましょう。



給食献立レシピ紹介

今月は「鶏肉のコーンフレーク焼き」の作り方です。

裏面につづく



鶏肉のコーンフ레이크焼き

幸手市学校給食栄養士会
サクサクの衣で食欲が増します



材料 (4人分)

- ・鶏もも肉…1枚(約200g)・・・1/4等分にする
- ・塩、コショウ…少々
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・コーンフ레이크(プレーン)…20g(1/2カップ)
- ・パン粉…大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は塩・コショウ・マヨネーズで下味をつける。
- ② コーンフ레이크・パン粉を混ぜ合わせる。(コーンフ레이크は粗く砕くと良い)
- ③ 紙カップに肉を入れ、②を上のにのせる。(②をまぶした肉をカップに入れても良い。)
- ④ 200度のオーブンで15～20分焼く。

コツ・ポイント

*1 鶏肉の下味はしっかりつけるため20分以上は漬け込む。
(下味をつけたら、焼くまでは冷蔵庫に保存)

*2 マヨネーズでコーンフ레이크とパン粉の衣が付きやすい。

このレシピの生い立ち

*油を使わないフライ風の食感でカロリーを抑えたメニューです

学校給食の献立を「幸手市学校給食」としてクックパッドに掲載しています。

人気のある献立や懐かしい献立などたくさんありますので、休みの日にお子様と作ってみてはいかがでしょうか。