



給食だより

いよいよ寒さが本格的になってきましたね。
寒くなってくると風邪などの病気に注意しなくてはなりません。
お米を中心に、野菜やお肉、魚などをバランスよくしっかりと食べましょう。

"五"に隠された和食の知恵

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

<p>五色(彩り)</p> <p>白 青 黒 赤 黄</p> <p>「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。</p>	<p>五味(味つけ)</p> <p>甘 鹹(塩) 酸 苦 辛</p> <p>「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。</p>	<p>五法(調理法)</p> <p>生 揚 煮 蒸 焼</p> <p>「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。</p>	<p>五適(おもてなし)</p> <p>適温 適心 適材 適量 適技</p> <p>「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。</p>
--	--	---	--

旬の食材を味わおう！ごぼうと白菜でみそ仕立てのクリームシチュー

- ざいりょう (にんじん) 材料 (4人分)
- 鶏もも肉 400g
 - しめじ 100g
 - ごぼう 160g
 - 白菜 1/4
 - 水 600ml
 - 牛乳 200ml
 - クリームシチュールー 80g
 - 白みそ 大さじ2
 - サラダ油 大さじ2
 - 塩こしょう 少々
- } A

- つく 作り方
- ごぼうはさがきにし、水に10分ほどさらす。
しめじは石づきを切り落とし、一口大に手でほぐす。
白菜はざく切りにする。
鶏もも肉は一口大に切る。
 - 鍋にサラダ油をひいて肉を炒める。
肉に火が通ってきたら①の残りの具材をすべて加えて炒める。
 - 全体に油が回ったら水を入れ、沸騰したら弱火にし20分ほど程煮込みます。
 - 具材に火が通って柔らかくなったらAを入れて溶かし、牛乳と塩こしょうを加えて完成！

旬のブロッコリーやほうれん草を入れてもおいしいですね。
クリームシチューに、みそを加えることでコクが出て、ご飯にも合う味になります。
ぜひ、ご家庭でお試ください。

<10月の給食紹介>

15日に高等部で栽培したメロンを提供しました。
とても甘くジューシーで、網目の細かい大きなメロンでした。
調理員さんが1つ1つ丁寧に種を取り、食べやすい大きさに切ってくれました。
とってもおいしいメロンを、ありがとうございました！

