

# きゅうしょくだより

おうちの人と一緒によみましょう

さわやかな空気に秋の気配が感じられようになってきました。

「食欲の秋」「実りの秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、何

をするにも適した気持ちの良い季節ですね。

秋は自然のものがおいしい時期です。ご家庭でも旬の素材を

生かした料理を味わい、元気に過ごしましょう。



## ごはんはどんな副食(おかず)とも相性がよい

主食になる食べ物としては、ごはん以外にパン

やうどん、スパゲッティなどいろいろありますが、

副食の料理との相性となると、ごはんが断然す

ぐれています。例えば、魚、肉、野菜の各料理

の組み合わせを考えてみると、パンと相性の

良い料理は選択の幅がかなり限定されるの

に対し、ごはんはすべての料理と相性が良い

のです。ごはんは和・洋・中華のどんな料理

とも相性が良く、おいしく食べられます。

## ごはんとの相性の良い副食

さかな りょうり 魚の料理	さしみ や ぎかな にぎかな 焼魚 煮魚 ○フライ ○ムニエル
にく りょうり 肉の料理	○ステーキ ○カツレツ やきにく 焼肉 ○ハンバーグ
やさい りょうり 野菜の料理	ひた 煮もの てん お浸し 煮物 天ぷら す 酢のもの あ 和え物 ○サラダ

○印はパンの副食としても合うもの。

参考資料～こどもの食教育～



## 米



お米には、パワーの源となるでんぷんの他、

タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなどの

栄養素がふんだんに含まれていて、まさに栄養の

宝庫！なかでも成分の7割以上を占めるでんぷん

は極めて質が良く、消化・吸収も高いので、力をた

くわえ、持続するといわれています。

## 秋の味覚を楽しもう



10月1日

## 合併を祝う献立

平成17年10月1日に、春日部市と庄和町が合併して、新しい春日部市が誕生しました。

そこで、10月1日の給食は合併を祝う献立として、赤米入りごはん・牛乳・大風揚げ・おひたし・藤うどんのすまし汁を用意しました。

『おおだこ揚げ』は、庄和町のシンボルである大風をイメージし、魚のすり身に「たこ」を入れて四角形にし、衣をつけて油で揚げたものです。

旧庄和町では、毎年5月3日と5日には江戸川の河川敷で大風揚げ祭りがおこなわれています。「百畳敷」とよばれる日本一大きな大風は、縦15メートル、横11メートル、重さ800kgもあり、百数十人によって大空に上げられます。

同じころ旧春日部市では、藤まつりがおこなわれています。『藤うどんのすまし汁』は、藤の花をイメージして作られた藤うどんを使ったすまし汁です。淡い藤色は「アヤマラサキイモ」を使って色付けされたものです。”なると”をのせさらにお祝いのよろこびを表しました。《藤うどんとなると》はすまし汁の中に入れて食べます。「大風あげまつり」も「藤まつり」もそれぞれの地域住民に根ざしたお祭りで、例年、多くの見物客でにぎわっています。それぞれの地域の特色を生かしながら、新しい春日部市をみんなで作っていきましょう。

## 作ってみましょう！



### ☆藤うどんのすまし汁☆

材料【1人分】

- 藤うどん 15g(ゆでて・冷ます)
- なると 5g(薄く切る)
- 鶏もも肉こま 10g
- 油揚げ 5g(油抜き・短冊切り)
- 小松菜 15g(ゆでて・2cm)
- にんじん 11g(せん切り)
- 大根 15g(せん切り)
- えのきたけ 12g(3cm・ほぐす)
- 薄口しょうゆ 3g
- 酒 1g
- 削り節 2.5g
- みりん 1.5g
- 塩 0.2g
- 水

【作り方】

- ①削り節と水でだし汁をとる。
- ②鍋にだし汁を入れ、鶏肉・にんじん・大根の順に加えて煮る。柔らかくなったら、油揚げ・えのきたけを加える。
- ③調味料で味をととのえ、小松菜を加える。
- ④③に藤うどんとなるとを入れる。

## 10月10日は目の愛護デー

目に良いものを食べよう！



献立の



春日部生まれの春日部育

☆3-1担任 古田先生☆

ち。温かいスープとごはん。

給食には良い思い出がありません。その中でも人気メニューはカレー・シチュー・ミートソース・から揚げでした。

