

給食だいすき

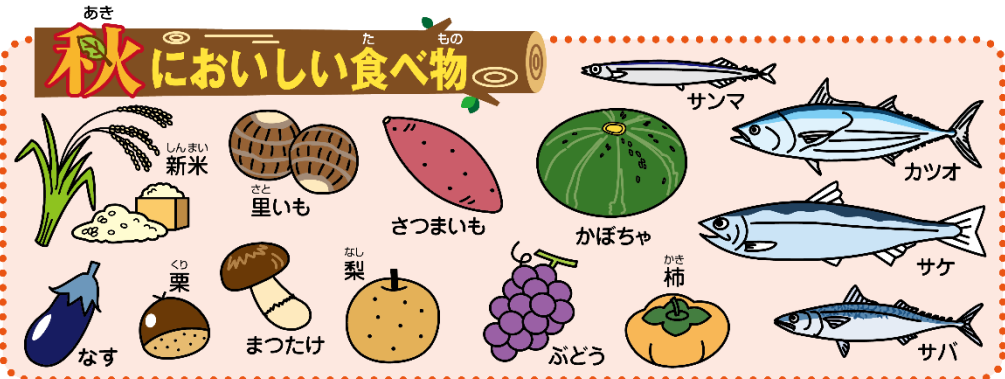
おうちの人と一緒に読んでね。

☆第4号☆
令和5年 9月 13日 東光小学校

食欲の秋！旬の味覚を楽しもう！

秋は、「食欲の秋」というように、米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎え、おいしくなる季節です。他にも、さんまなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の实りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。給食にも登場します！

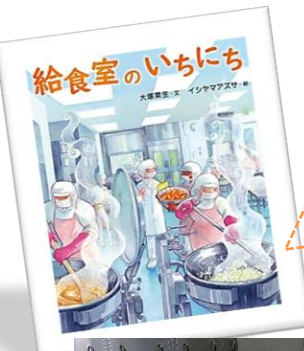


料理は、5つの味の組み合わせからできています。しっかり味わえていますか？

よく味わって食べていますか？

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味 砂糖、ハチミツ	塩味 塩	酸味 酢、レモン	苦味 コーヒー、ゴーヤ	うま味 だし
----------------------	----------------	--------------------	-----------------------	------------------



東光小学校の給食室はどうなっているのでしょうか？毎月少しずつ給食室のいちにちを紹介します♪

給食室のいちにちからあげを作るよ♪



下味をつけた鶏肉に、片栗粉で衣をつけます。



クラスの数に合わせて、重さをはかります。



24Lの油を鍋に入れて揚げます。



一つずつ温度計で測って、火が通っているか確認します。

9/29はお月見献立

つきみこんだて

お月見団子

肉みそひじき丼

月見汁

つきみじる 月見汁には、うさぎ型のハッピーキャロットが入っているよ！

お月見をする日は2回ある？

十五夜は、一年で一番きれいな満月が見える日です。収穫した芋を供えるので「芋名月」と呼びます。二番目にきれいな月が見える日が「十三夜」で、どちらかだけにお月見をすると縁起が悪いと言われています。十三夜は、栗や豆を供えるので「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。

おうちで作ろう！簡単おやつ

～お月見のおやつに～ 「お月見だんご」

ぜひお家でも作ってみてください。

材料(約15個分)	作り方
・だんご粉(上新粉) 150g	①だんご粉とさとうを混ぜ、ぬるま湯を少しずつ入れながらこねる。(あまり一気に入れない。)
・砂糖 大さじ1	
・ぬるま湯 130ml	
★こい口しょうゆ 大さじ1	②耳たぶぐらいのかたさになったら、15個に分けて丸め、ゆでる。(ゆでると少し大きくなります)
★さとう 大さじ3	
★片栗粉 小さじ1	③★を混ぜて電子レンジで30秒程度加熱する。(とろみがついたらOK)
★水 小さじ1	