



食育だより 11月号

小田原市立国府津小学校

学校栄養職員

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。

今月23日は勤労感謝の日。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり、食事をとったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

～いい歯の日献立～

11月8日（金）は、よく噛むことを意識できるようなメニューにしました。



かみかみチキンチキンごぼう

・材料（1人分）

鶏肉	30g	★砂糖	2.7g
片栗粉	4g	★醤油	3.5g
ごぼう	20g	★みりん	1g
じゃがいも	30g	★酒	1g
揚げ油	適量	★水	3g
枝豆	3g		

① 鶏肉は、角切りにし、片栗粉をつけて、揚げます。ごぼうは乱切り、じゃがいもはいちょう切りにし、素揚げをします。枝豆は茹でます。

② ★の調味料を火にかけ、たれを作り、①と絡めて完成です。

～だしで味わう和食の日～

11月24日は、「いい日本食」「和食の日」です。



かつお節



煮干し



昆布



給食では、かつお節で「だし」をとっていますが、11月13日（水）の和風しょうゆラーメンでは、かつお節・昆布・煮干しの3つで「だし」をとりました。

～3年生考案のかまぼこ献立～

11月15日は、「かまぼこの日」。総合の学習で小田原について調べている3年生。
その中でも、かまぼこについて調べているかまぼこチームから、かまぼこ料理を提案してもらいました。
6月頃から、給食で出せるメニューについて検討し、実際に試作もしました。



試作をしたメニューは
「かまぼこのバター醤油焼き」
「木の葉丼」
「かまぼこスープ」の3つ

今回は、「かまぼこのバター醤油焼き」を
給食で提供できるようにアレンジして
「かまぼこのバター醤油炒め」を作りました。



たっぷりのかまぼこです。



丁寧に炒めて焼き色を付けていきます。



コーンと枝豆も一緒に炒めて完成しました！
クラスごとに分けていきます。