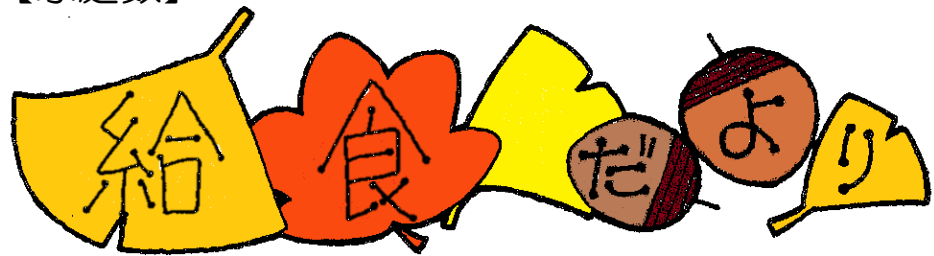


【家庭数】



令和4年度  
10月号  
高知市立朝倉小学校

【今月の目標】 旬の食材を知ろう。

「〇〇の秋」と言えばどんなことを想像しますか？「読書の秋」「スポーツの秋」など、過ごしやすいこの季節にチャレンジできそうなことがたくさんありますね。そしてなんと、いっても「食欲の秋」。給食では秋に旬をむかえる食材をたっぷり使います。

旬とは？

食べ物の一番よくとれておいしい時期のこと。

旬のたべもののいいところ

①新鮮でおいしい



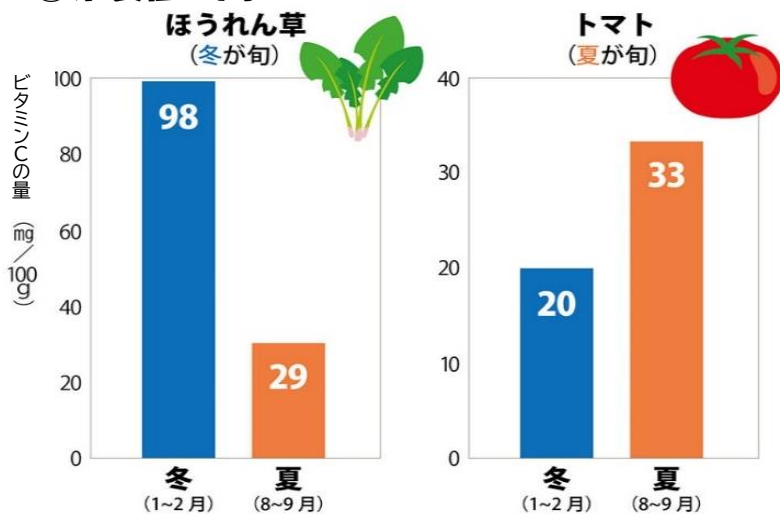
とれたてだよ！

②値段が安い

スーパーの値札

お買得品	スーパーの値札
トマト (1個) <b>94円</b>	トマト (1個) <b>136円</b>
旬の時期 (夏)	他の時期

③栄養価が高い



とれたてで新鮮な旬の食べものは、栄養たっぷりでおいしいのが特徴です。たくさんとれる旬の時期は値段も安く買うことができます。旬ならではの食べ物のよさを味わいましょう！



9月30日 給食試食会を行いました！

ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

当日の  
こんだて



試食会についてよせられたご意見・ご感想を紹介します。

- 家では残しそうな食材もパクパクと食べている姿をみて驚きました。
- 食育や取り組みについても知ることができてとても良い機会でした。給食を作って下さる過程も知ることができました。
- 息子たちが温かい給食が食べられていることがよく分かりました。ただ品数が自分たちのころより減っている気がしました。
- 子どもたちの給食風景を見せてもらい、早い子もいれば遅い子もいたりそれぞれだなと。楽しそうに食べる姿を見れたのは安心しました。お手伝いをさせていただいた保護者の方々ありがとうございました。

「やってほしいこと」「聞いてみたいこと」を募集しました！

- ★ 調理実習はなかなか難しいと思いますが、工夫しながらの再開を楽しみにしています。
- ★ 子どもたちと一緒に調理実習ができればいいなと思います。
- ★ 試食会、もっと増やして欲しいです。
- ★ 残食を無くすよう強化していただきたいです。
- ★ 給食のレシピを教えてください！

アンケートへのご協力ありがとうございました！

「給食のレシピを教えてください！」という意見が多く寄せられましたので、試食会やアンケートで話題に出たこんだてについて、おたよりの裏面で紹介しています！返信欄もありますので、給食や食育に関していつでもご意見をお聞かせください。

【家庭数】

オススメ!

給食



試食会でよせられた意見から  
今回は3つのレシピをご紹介します!

ぶっかけニラ麻婆ラーメン

材料 (1人分)	分量 (g)
中華麺 (ラーメン用)	80
豚ひき肉	25
しょうが	0.3
にんにく	0.3
こめ油 (サラダ油)	0.7
豆腐	60
にら	5
水	50
鶏がら	5
塩	0.1
濃口しょうゆ	3
テンメンジャン	5
トウバンジャン	0.1
片栗粉	1



／9月21日の献立です！



【作り方】

- ① 鶏がらでスープをとる。
- ② 麺はゆでる。
- ③ しょうがとにんにくはすりおろす。
- ④ 豆腐は 1.5cm の角切りにする。にらは 1cm の長さに切る。
- ⑤ 油を熱し③とひき肉を炒める。
- ⑥ スープを加えてひと煮立ちしたら、豆腐を入れ調味する。
- ⑦ 最後に水溶き片栗粉とにらを加えて完成!

キューちゃんのひとくちメモ

令和3年度の「ワタシ、ボクの好きな料理コンテスト」の受賞作品で、子どもたちに人気の麻婆豆腐をかけたラーメンです。子どもも先生も斬新なメニューに驚いていました！高知県の特産物のにらを加えることで香り豊かになっています。

給食では鶏がらからスープをとりますが、ご家庭では鶏がらスープの素で代用いただけます。しょうがやにんにくもチューブでOK！片栗粉を増やし、麺としっかり絡ませてあんかけのようにアレンジしても◎



＼ピーマン嫌いもこれで克服！？ピーマンを使った副菜2品／

もやしとピーマンのおひたし

材料 (1人分)	分量 (g)
もやし	50
ピーマン	15
かつおぶし	0.5
薄口しょうゆ	2

【作り方】

- ① もやしは 3cm の長さに切る。
- ② ピーマンは細切りにする。
- ③ ①・②をゆでて水気を切り、冷やす。
- ④ かつおぶしは炒る。
- ⑤ ③に④を混ぜて調味して完成!



カラーピーマンのサラダ

材料 (1人分)	分量 (g)
キャベツ	35
ピーマン	5
赤ピーマン (パプリカ)	3
砂糖	0.6
塩	0.2
こしょう	0.01
酢	2
オリーブ油	0.6

【作り方】

- ① キャベツ、ピーマン、赤ピーマンは細切りにする。
- ② ①をゆでて水気を切り、冷やす。
- ③ 調味して完成!



キューちゃんのひとくちメモ

試食会でピーマンを使った副菜が好評というご意見をいただきました。ピーマンは高知県の特産物で、全国でも生産量が多い県です。

味付けはシンプルなので、様々な野菜で代用できます！おひたしには、ごまやじゃこを入れてもおいしいですよ♪



返信らん R4.10 給食だより ( 年 組 児童名 )