

日暮れが早くなり、肌寒い季節となりました。温かいごはんを食べてほっと一息つきましょう。
今月は日本の食文化や読書に給食を通じて興味を持ってくれたらと思い、給食委員さんが調べてくれた郷土料理や、図書委員さんから紹介してもらった本に出てくる料理を献立に取り入れました。ぜひ味わってください。

11月の献立より

22日:おでん…11月24日はいい(11)、に(2)ほんしょ(4)くの語呂合わせから、和食の日です。このことにちなみ、だしの旨味がきいたおでんをつくりまします。

29, 30日ゲゲゲ忌献立…調布市の名誉市民、漫画家の水木しげるさんの命日である11月30日はゲゲゲ忌です。『ゲゲゲの鬼太郎』の作者である水木さんは鳥取県境港町で育ち、その後93歳までの56年間で調布市で過ごしたそうです。29日は鳥取県の郷土料理、『どんどろけめし』、30日は水木さんの好物だったという、ドーナツを作ります。

給食委員さんの郷土料理メニュー

夏休みに給食委員さんが郷土料理と苦手な食材を使った料理を調べてくれました。

今月はその中から日本各地の郷土料理がいくつか給食に登場します。

①2日:深川めし…東京都の郷土料理として有名な深川めしを給食室で作ります。

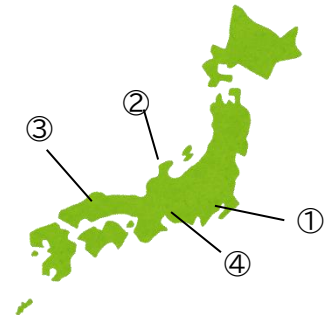
おかずには、同じく東京の下町で食べられているもんじゃをアレンジしたもんじゃ春巻きを作ります。

②7日:治部煮…石川県の郷土料理です。煮込んでいるときに『じぶじぶ』という音が聞こえるから治部煮という料理名になったそうです。

③10日:まいたけごはん…島根県の郷土料理です。

まいたけのうまみと香りが感じられる献立です。

④30日:味噌煮込みうどん…愛知県、名古屋の郷土料理です。愛知県の味噌を使って仕上げます。



図書委員さんのBOOKメニュー

図書委員会さんがおすすめしてくれた本の中から出てくる料理を今月も献立に取り入れました。

○もりのスパゲッティやさん

作:舟崎靖子 絵:奈良坂智子

新しく森に引っ越してきたこぶたさん。スパゲッティ屋さんをオープンしますが、材料のきのこが届かなくて…。給食でも、10日に、きのこが入ったトマトスパゲティを作ります。



10月に試食会を行いました

コロナ禍で実施できていなかった3.4年生の保護者の方を対象に行いました。当日は、給食調理の様子をお話しながら、実際に給食を食べていただきました。ご参りいただいた皆様、ありがとうございました。

アンケートでは、給食だより等でお家でも作れる献立を紹介してほしいという声をいただいたので、9月の給食から、ほとんどのクラスでよく食べていたおひたしのメニューを紹介します。

○青菜とわかめのレモン醤油

【材料】(中学年5人分)

- ・こまつな 75g(お店で売っているのは、1袋で200g程度)
- ・もやし 75g
- ・きゅうり 37g(1本100g程度、小口切りにする)
- ・カットわかめ (冷凍のものは25g、乾燥のものは2g程度)

- ・しょうゆ 15g(大さじ2弱)
- ・砂糖 7.5g(小さじ2と1/2)
- ・レモン汁 5g(小さじ1程度)
- ・酢 3.8g(小さじ1弱)

【作り方】

- ①野菜はゆでて水気をきって冷やしておく
- ②調味料を混ぜ合わせる(給食では加熱します)
- ③①と②を混ぜ合わせて完成

○ドーナツのあなのはなし

作:パット・ミラー 絵:ヴァンセント・X・キルシュ

ドーナツのあなはどうしてできたのか知っていますか?この絵本は、ドーナツのあなを作った人の本当のお話です。給食でも30日に、あなのあいているドーナツを作ります。



○わかったさんのドーナツ

作:寺村輝夫 絵:永井郁子

わかったさんはクリーニング屋さんです。お休みの日にお店にやってきた女の子を追いかけていると…

読んだらドーナツを作りたいくなる1冊です。

図書委員さんのおすすめはツイストドーナツですが、給食では丸いドーナツをつくりまします。

