



秋が深まってまいりました。給食では、引き続き、旬の食材や行事食を通し、季節の移ろいを感じられるよう努めてまいります。

### ★11月の給食目標は…感謝の気持ちをもって食事をしよう

食事の前の「いただきます」、食事の後の「ごちそうさまでした」のあいさつには、「自然の恵み、命をいただくことへの感謝」や「食事を作るためにかかわった人々への感謝」の意味が込められています。

また、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと、その年の収穫に感謝する日でした。私たちが普段食べているものは、どのように作られているのか、ぜひ、ご家庭で話しながら食べてみてください。

食事のあいさつも、意味を知ったうえで、心を込めて言えると良いですね。



### ★今月の旬の果物 今だけのおいしさです。あじわって食べましょう。

みかん … 5日(木)、18日(水)、27日(水)  
りんご … 9日(月)、16日(月)



### 今月の地場野菜 ねぎ・キャベツ・里芋

給食では、地域のことをより深く知るきっかけになることや、農業への理解を深めることなどを目的とし、これからも地場野菜を使ってまいります。

### ★お知らせとお願い

11月5日(木)に給食費の引き落としがありますので、口座の残高の確認をお願いいたします。

給食の前と後の手洗いを指導しています。毎日清潔なハンカチを持たせてください。

### ★11月の献立紹介

・11月24日 和食の日



11月24日は、「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせで和食の日です。この日のお米は、調布市の姉妹都市である長野県木島平村のお米を使います。木島平村は雪が多く、その雪解け水を使って作る農産物はとてもおいしいです。

また、この日は調布市の農家の方が作ってくださった野菜と、木島平村のみそを使ってみそ汁を作ります。

・11月30日 ゲゲゲ忌

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは、調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から93歳で亡くなるまでの56年間に調布市で過ごしました。

調布市では、水木しげるさんの功績を称え命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。そこで、この日は「ゲゲゲ忌」にちなみ、水木しげるさんが大好きだった「焼きめし」、「鶏団子鍋」を作ります。



きたろう 鬼太郎ひろば



きたろう 鬼太郎バス

### <給食レシピ紹介> 25日(水) 四人分 さつまいもと米粉の豆乳チャウダー

#### 材料

炒め油	適量	鶏ガラ出汁	240mL	塩	3g
ベーコン	40g	さつまいも	180g	こしょう	少々
にんじん	60g	調整豆乳	180mL	米粉	12g
玉ねぎ	100g				

①ベーコンは8mm角に細かく切る。人参は薄めのいちょう切り、玉ねぎは長さ1/2のスライス、さつまいもは1cm程の厚いちょうにする。

②深めの鍋に炒め油を熱し、ベーコン、人参、玉ねぎを炒める。野菜に軽く火が通ったら、鶏ガラ出汁とさつまいもを入れて煮る。

③さつまいもに火が通ったら、豆乳を入れ、温まったら塩こしょうで味を調える。

④ふつふつとしてきたら、分量外の水で溶いた米粉を、水溶き片栗粉のようにして全体にとろみをつける。

チャウダーでは、普通小麦粉とバターを炒めたルウを使ってとろみをつけますが、ルウの代わりに米粉でとろみをつけて作ります。ルウを作るよりも、手軽にでき、少しさっぱりとした味になります。

給食室では、鶏ガラと、人参や玉ねぎなどの皮から鶏ガラ出汁を取ります。顆粒コンソメなどをつかう場合は、それ自体に塩味が多く含まれていますので、分量に含まれている塩は足さずに味見をしてみてくださいね。