

給食だより



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和3年7月発行

料理にチャレンジ!!

普段より時間のある夏休みに自分や家族のために料理に挑戦してみましょう。

1 計画

- おかず(主菜)を決める。
- ご飯、麺類(主食)を決める。
- 副菜、汁物を考える。
- 1~6群の食品を入れるとバランスがいいよ。
- 甘い、辛い、酸っぱいなどいろいろな味を組み合わせてみましょう。



2 準備

- 家にあるものを調べて足りない材料をそろえましょう。
- 焼く、蒸すなどの調理方法の確認をしましょう。
- 手洗いはしっかりと身支度を整えましょう。



3 調理

- 包丁や火の扱いには気を付けて調理をしよう。
- 食器は料理に適した器を選びましょう。



4 食事

- マナーを守り味わいながら食べましょう。

5 後片付け


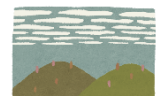
- 油污れはあらかじめ取り除き、汚れの度合いによって分けて洗おう。
- 食器を洗う時は、環境のことを考えて水を出しっぱなしにせず、食器洗剤は必要な分だけ使しましょう。



料理の“さ・し・す・せ・そ”知ってる?

さ(砂糖) し(塩) す(酢) せ(しょうゆ) そ(みそ)の順で調味料を入れると上手に味付けできます。砂糖は、材料に浸み込みにくいから最初に入れます。酢、しょうゆ、みそは風味や香りをなくさないように最後に入れます。

9月 献立掲示板

月	火	水	木	金	
	食べ物クイズ 私たちが食べている「ぶどうの実」は、もともとはぶどうのどの部分だったでしょう? ① 花 ② 茎 ③ 葉  答えは右下にあるよ。		1 さつまチップス 富田林産のさつまいもを使います。薄くスライスしたさつまいもを、油でカリッと揚げます。	2 麻婆豆腐 ピリッとした豆板醤の辛味が、暑いときにも食欲を増進させます。暑さに負けずたくさん食べましょう!	3 彩りコロコロカレー 人気のカレーライスに、コロコロと小さく切ったかぼちゃ、オクラ、トマト、にがりの夏野菜が入ります! 彩りもきれいですよ。
6 厚揚げ 厚揚げは、豆腐を油で揚げたものです。揚げることによって、香ばしい香りが加わり、食感もしっかりします。	7 ジャージャー麺 中華麺の上に、豚肉とみじん切りにした玉ねぎ、人参、白ねぎなどの具材をピリ辛の調味料で味付けしたあんを乗せ、絡めて食べてね!	8 かぼちゃ カンボジアから日本に伝わったといわれています。カンボジア瓜とよばれていたのがなまって、「かぼちゃ」になったという説があります。	9 重陽の節句 無病息災や不老長寿を願い、邪気を払うとされる菊を鑑賞したり食したりされてきました。給食では菊型かまぼこが登場します。	10 にら 特有の強い香りがある野菜です。炒め物にしたり、スープに加えたり、ソースにしたり、いろいろな料理に使います。	
13 いちじくケーキ いちじくを砂糖で甘く煮てケーキ生地に乗せてオーブンで焼き上げます。ぶちぶちした食感が楽しめるケーキです。	14 山椒 ピリッとしたさわやかな辛味があります。薬味として肉料理や魚料理の味付けに使います。今回は豚肉に味付けし、オーブンで焼きます。	15 セルフぎょうざ丼 ぎょうざの中身の具材を、セルフでご飯にかけて食べます。にんにく、しょうがの味がしっかり効いていて、ご飯が進むこと間違いなし!	16 いちご サバーファームで栽培されたいちごでジャムを作ります。地元の良い食材を地元で消費する「地産地消」を給食でも取り組んでいます。	17 しめじ 「香り松茸、味しめじ」というくらい、味の良いきのこです。きのこは食物繊維が豊富で、胃腸の調子を整えてくれます。	
20 敬老の日 	21 お月見献立 今年のお月見は、9月21日です。里いもを炊いたものをお月様にお供えする風習から、里いもを使った「河内のっぺ」が登場します。	22 エスカベッシュ 揚げた魚などを甘酢漬けにした地中海料理です。今回は、ホキという白身魚で作ります。あっさりとしていて食べやすいです。	23 秋分の日 	24 豚肉 豚肉には疲労回復効果があるビタミンB群が豊富に含まれています。しっかりと食べて、体の疲れをとって、体育大会がんばりましょう!	
27 チキンウイング 鶏の手羽先を甘辛い味付けにした、カナダ料理です。給食では食べやすいようにカットした鶏肉で作ります。しっかりと味付けで食べやすいです。	28 黒酢 酸味がまろやかな口当たりの優しい酢で、煮込み料理などによく使われます。酢には疲労回復効果があります。今回はサンラータンに入ります。	29 体育大会代休 	30 岡山県 岡山県は桃太郎伝説が有名です。桃もたくさん栽培されています。岡山県にちなんで白桃のゼリーが登場します。	クイズの答え ① 花 ぶどうは白い小さい花を咲かせた後に、実がなります。一房のぶどうが出来上がるまで、何度も何度も手入れをして育てます。一粒一粒大切に食べたいですね。	