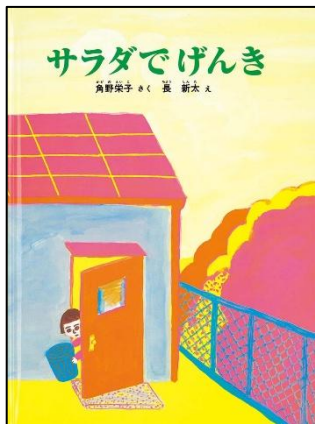


みて かん 感じて 食べてみよう！～おはなしメニューを味わおう～

10月27日から11月9日は「読書週間」です。今年度も、読書週間に合わせて「おはなしメニュー」を実施します。読書の秋！食欲の秋！この機会に、食をテーマにした本を読んでみませんか？ 10月と11月の おはなしメニューに登場する4冊の本を紹介します。



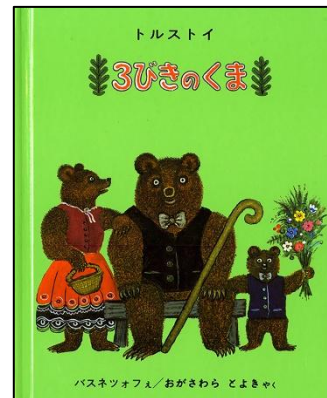
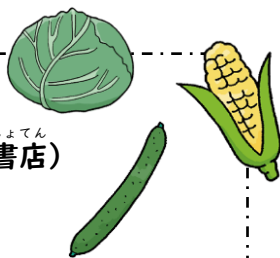
10月27日(火)

『サラダでげんき』(福音館書店)

作：角野 栄子

絵：長 新太

*おはなしメニュー 〈りっちゃんの元気サラダ〉



10月30日(金)

『3びきのくま』(福音館書店)

文：トルストイ 絵：バスネツォフ

訳：おがさわら とよき

*おはなしメニュー 〈3びきのくまのスープ〉



りっちゃんは病気になってしまったお母さんのために、おいしいサラダを作ることになりました。きゅうり、きゃべつ、とまと…そこに、動物たちがやってきて、サラダに入れる材料のアドバイスをしてくれます。

ぐりとぐらは、「お料理すること、食べること」が大好き。ぐりとぐらのもとに、すみれちゃんが かぼちゃを持ってやってきました。すみれちゃんが見事に割ってくれたかぼちゃを使って、お料理がはじまります。

森で迷子になった女の子は、3びきのくまが住んでいる家を見つけました。家の中で、くまのスープを飲み、くまのベッドで眠っていると…出かけていた3びきのくまが帰ってきてしまいました。

「かぎっこ」の広一は、算数のテストで35点をとってしまい、お母さんに見せるか悩みながら家に帰る途中…家のかぎをなくしてしまったのです。そこに、「かぎばあさん」があらわれます。

11月2日(月)

『ぐりとぐらとすみれちゃん』(福音館書店)

作：なががわ りえこ

絵：やまわき ゆりこ

*おはなしメニュー 〈かぼちゃおしパン〉



ぐりとぐらとすみれちゃん



なががわ りえこ やまわき ゆりこ

11月5日(木)

『ふしぎなかぎばあさん』(岩崎書店)

作：手島 悠介

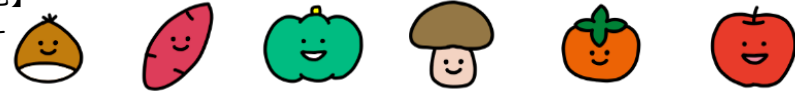
絵：岡本 颯子

*おはなしメニュー 〈ポークソテー〉



【7月16日から9月15日までに使用した主な給食食材の産地】

学校給食で使用した主な食材の産地をお知らせします



野菜・きのこ・豆・果物類

品 名	産 地
こまつな	福岡
キャベツ	熊本・広島・長野・群馬
にんじん	北海道
ピーマン	益田
パプリカ	益田
チンゲンサイ	福岡
きゅうり	益田
にら	益田
ねぎ	益田
白ねぎ	益田
かぼちゃ	益田
オクラ	益田
とうがん	益田
にんにく	益田・青森
しょうが	高知・宮崎
そうめんかぼちゃ	益田
たまねぎ	島根
なす	益田
じゃがいも	益田
ごぼう	益田・熊本
もやし	岡山
みょうが	高知
しそ	益田
えのきたけ	福岡
(冷)モロヘイヤ	インドネシア
(冷)キヌサヤ	愛知・三重・静岡
(冷)いんげん	タイ
(冷)とうもろこし	タイ
りんご	青森
バナナ	フィリピン

10月においしい食べ物



海藻類

品 名	産 地
もみのり	九州・瀬戸内
乾燥わかめ	韓国

肉類（冷凍含む）

品 名	産 地
(冷)豚肉	島根
鶏肉	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品 名	産 地
さば切身	島根
さけ切身	北海道
さわら切身	韓国
いわし(小口)	鳥取、長崎
あかうお	アメリカ
むきえび	インド・パキスタン

穀類

品 名	産 地
精米	美都
中華めん	小麦：九州

卵

品 名	産 地
錦糸たまご	鶏卵：島根
うずらの卵	愛知・静岡



加工品

品 名	産 地
出雲のおいしいちくわ	日本・ニュージーランド
やさしい海の細かまぼこ	魚肉すり身：日本・アメリカ
うす切りかまぼこ	魚肉：北海道・タイ・ベトナム
乾燥しいたけ	益田
ゆず果汁	益田
梅づけ	益田
きくらげ	日本
キムチ漬け	益田
木綿豆腐	大豆：アメリカ・カナダ
絹厚揚げ	大豆：日本・アメリカ・カナダ
油揚げ	大豆：島根
ひきわり納豆	大豆：カナダ
たけのこ水煮	日本
ツナ水煮フレーク	ベトナム・フィリピン
さつまあげ(玉葱)	魚肉：日本 玉ねぎ：日本
チキンハム	鶏肉：日本
ポークハム	豚肉：日本
チーズ	ニュージーランド・アメリカ
やきぐりコロッケ	くり、さつまいも：日本他
糸こんにゃく	こんにゃく芋：群馬
はるさめ	日本
パインシロップ漬け	フィリピン・タイ
春夏冬(あきない)だんご	上新粉：日本
アーモンド	アメリカ

食物アレルギーを有する 児童生徒の保護者様へ

調理や食器の洗浄において「コンタミネーション(※)」を避ける事はできません。(※コンタミネーションとは、食品を製造・調理する際に、原材料には使用していないにもかかわらず、アレルギーを引き起こす原因物質が意図せず混入してしまうことをいいます。)

食物アレルギーのことで給食に不安を感じたら、学校を通じて調理場にご相談ください。

給食レシピ紹介



【チーズタッカルビ】

※分量や使用する食材はお好みで加減してください

【材料(4人分)】

【下ごしらえ】

＊大さじ1＝小さじ3です＊

- ・さつまいも……………150グラム 一口大に切る
- ・たまねぎ……………70グラム 1センチ幅
- ・キャベツ……………120グラム ざく切り
- ・鶏もも肉……………200グラム 1.5センチ角切り
- ・サラダ油……………適量

★おろししょうが……………小さじ1/2

★おろしにんにく……………小さじ1/2

★みそ……………小さじ2

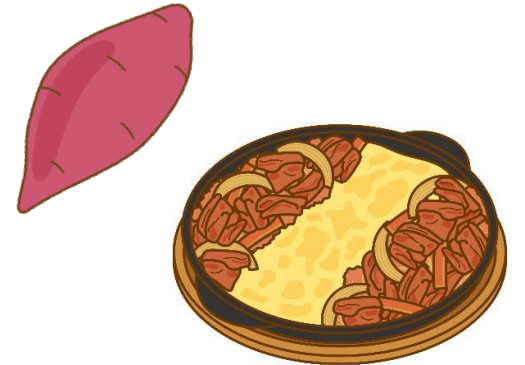
★コチュジャン……………小さじ1

★こいくちしょうゆ……………小さじ1と1/2

★料理酒……………小さじ1

★砂糖……………小さじ1

・とろけるチーズ……………30グラム



作り方

- ① さつまいもは、切ったら耐熱容器に入れて軽く水をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで4分ほど加熱する。(食べられるかたさになればOK)
- ② フライパンに油をひいて熱したたまねぎ→鶏もも肉→キャベツの順に炒めて火を通す。
- ③ さつまいもを加えたら、合わせておいた★を一気に入れて混ぜる。
- ④ 最後に上からチーズを振り、ふたをして弱火にする。チーズが溶けたら完成。

韓国料理の「チーズタッカルビ」は、いまが旬のさつまいもを使って作る、食べごたえバツグンの主菜です。
フライパンでも、ホットプレートでも作ることができます！