

給食だより



令和5年 10月号
佐倉市立上志津中学校

秋が深まり、過ごしやすい日が多くなってきました。この時期は、実りの秋と云われ、多くの作物が旬を迎えます。

学校給食においても、さつまいも・里芋・れんこん・りんご等、秋の美味しい食材をたくさん使用しています。秋の恵みに感謝して、給食を頂きましょう。

クイズ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米です。

2. 新米は12月31日まで

©少年写真新聞社2022

○お話給食を実施します！

10月27日から11月9日までは全国読書週間です。

全国読書週間にちなみ、上志津中学校ではお話給食を実施します。お話給食では、実際に本の中で出てくる料理を給食の献立で再現しています。

今月は、上志津中学校の図書室に置いている「給食室のいちにち」や「ハロウィンときどきおばけの日」に登場している「チキンカレー」、吸血鬼パンチ等を献立に取り入れました。読書週間の機会に給食の献立を楽しんでみてください。

○10月27日は、十三夜です

9月の十五夜から約1か月後に巡ってくる十三夜は、十五夜について美しい月だと云われ、昔から大切にされてきました。

十五夜に続く月ということで、「後のつき（のちのつき）」と呼ばれています。今年の十三夜は、10月27日です。

美しい月を楽しみましょう。



給食レシピで朝ベジ♪

塩昆布和え

<材料4人分>

小松菜	(2cmに切る)	1袋
キャベツ	(短冊切り)	葉5~6枚
ツナ	(汁気をきる)	1缶
塩昆布		大さじ1~1.5
ごま油		大さじ1/2
白ごま		大さじ1/2
こしょう		少々

<作り方>

①耐熱ボールや皿に、小松菜とキャベツを入れ、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する。(600W 2分目安)

②①を水で冷まし、水気をしぼる。

③②に、ツナ、塩昆布、ごま油、ごまこしょうを加えて和える。

★味を見て、塩昆布の量を加減してください。

★野菜はにんじんやほうれんそうなどお好みのもので作ってください。

塩昆布を使うと
味付けが簡単です



全国の郷土料理を知ろう! ~ 茨城県 ~

関東地方の北東に位置し東に太平洋を臨む茨城県は、沿岸部特有の温暖で穏やかな気候に恵まれています。県土一帯にはおよそ200の河川が流れ、湖の露ヶ浦及び北浦を中心とする地帯となっています。農業をはじめ、鶏卵、メロン、ピーマン、くりなど、農業産出額が全国1位の農産物が多数あります。また、全国でも屈指の生産量をほこる水産加工品の産地で、魚の干物、しらす干し、ワカサギの佃煮などがあります。

茨城県の郷土料理



れんこんのきんぴら

茨城県のれんこんは、出荷量および作付面積ともに全国1位で、国内50%以上のシェアを誇ります。特産品であるれんこんを使った料理が、郷土料理として、家庭で親しまれています。

れんこんのきんぴらは、野菜を千切りではなく、太めに切るのが茨城県の特徴です。

そぼろ納豆

江戸時代、台風がくる前に収穫できる小粒の大豆をおいしく食べる工夫として、納豆づくりが盛んでした。秋に収穫した大豆で納豆とつくり、近所やお寺などに配った後、あまった納豆を長い間食べられるように工夫をこらしました。