

先日まで「暑い暑い」と言っていたのが嘘のように、外に出ると思わず「寒っ」と声が出てしまうほど冷え込む日もあり、冬が駆け足でやってきましたね。体温が下がると、免疫力が落ちて風邪をひきやすくなります。しっかり食べて体を中から温めて、寒さに負けずに元気に過ごしましょう！

クララメニュー

佐倉にゆかりのある人物の紹介



クララ・ホイットニー
(1860年～1936年)



12月6日の「クララ・メニュー」では、クララが執筆した「手軽西洋料理」に掲載されているメニュー「鶏 飯の料理」、「唐菜米のスープ」、「林檎のパイ」をアレンジして取り入れました！



クララ・ホイットニーは、明治時代に津田仙の依頼により、日本で西洋料理のレシピ本「手軽西洋料理」を執筆、出版した人物です。仙は、本の序文を書いています。

本では、スープやビスケット、パイなどの作り方が紹介されていますが、当時の日本人にとっては衝撃的だったのではないのでしょうか。

仙が西洋野菜を広め、クララが西洋料理の本を出版したことは、日本に西洋野菜と料理を広めた功績とともに、日本の食生活改善運動でもありました。

【乳和食】のすすめ



「乳和食」とは、料理家で管理栄養士の小山浩子先生が推奨されている、味噌や醤油などの調味料に「コク味」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、おいしく和食を食べる調理法です。和食は健康的な食事ともいわれていますが、食塩摂取量が多くなりがちで、カルシウムが摂取しづらいという弱点もあります。牛乳の持つ「旨味」や「コク」、「豊富なカルシウム」で、この弱点をカバーするのが【乳(NEW)和食】です。

寒くなってくると牛乳の消費量が減りがちです。「乳和食」を取り入れて、おいしく健康にカルシウムをとりましょう！

基本の
ミルクみそ汁
(2人分)



- ・かつおだし…300ml
- ・季節の野菜など…適量
- ・みそ…大さじ1
- ・牛乳…大さじ1



必ず
「生みそ」を
使うこと！

- ①みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
(混ぜてしばらくおくのがポイント)
- ②だしで具材を煮る。
- ③火を止めてから、「ミルクみそ」を加えて溶く。

実は、給食のみそ汁は
毎回「ミルクみそ汁」に
しています！



冬至におすすめ

かぼちゃのミルクとぼろ煮

- ①鍋にかぼちゃ(2cm角)200g、鶏ひき肉75gの順に入れ、牛乳1カップを注いで、菜箸でひき肉をほぐし、めんつゆ(3倍希釈)大さじ1を回しかける。
- ②かき割ノドで焦し蓋をして火をつける(強火)。焦げないようにヘラで鍋底を混ぜながら、煮立つまで強火で煮る。
- ③煮汁が分離して透明になったら、中火で10分ほど煮る。
- ④かぼちゃが8分ほど煮えたら、焦し蓋を外して強火にし、ヘラで鍋底を混ぜながら水気を飛ばし、少し煮汁が残るくらいで火を止める。



ラッキー人参★ニュース

10月のハロウィン献立の日に、サプライズで「ラッキー人参チャレンジ」を実施しました。今回、星形人参をゲットしたラッキーさんは、こちらのみなさんです！



3年

■■■■さん



1年

■■■■さん

ラッキーさんの
リクエストメニューは、
1月に登場します！



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ！

<材料4人分>

- ・サラダ油……………小さじ1
- ・にんにくチューブ……………小さじ1/2
- ・玉ねぎ(1/2スライス)……………1/2個
- ・水……………1カップ
- ・コンソメキューブ……………1/2本

- ・冷凍コーン……………大さじ3
- ・小松菜(2cmカット)……………小さじ1/2
- ・牛乳……………1カップ
- ・米粉……………大さじ1と1/2
- ・塩・こしょう……………少々

★小松菜のクリーム煮

<作り方>

- ①鍋にサラダ油、にんにくを入れて火にかけ、焦がさないように香りを出し、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ②水を入れてひと煮立ちしたらコンソメ、コーンを沸かし、小松菜牛乳、水溶きの米粉を混ぜながら煮てとろみをつける。
- ③塩こしょうで味を調えて出来上がり。

*調味料はお好みで加減してください。
*とろみはお好みのシチューの素や片栗粉でも。
*小松菜1束使い切りでたっぷり食べられます。

下ゆでなしで使える
便利な野菜です



12/9(月)の
献立で登場します。

