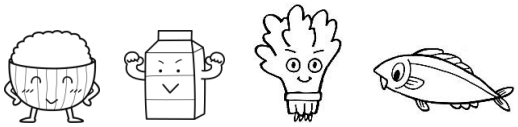
11月 スクールランチ

令和3年
まなづる小学校

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。晩秋とよばれるこの時季は、魚、野菜、果物が一段とおいしさを増しています。冬の訪れに備えて、秋の実りを生かしたバランスのよい食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

給食試食会



例年、保護者や地域の方と児童が給食を一緒に食べる「まな小ランチ」を実施しておりましたが、新型コロナウイルス感染防止のため、昨年度は実施できませんでした。今年度もまだ、新型コロナウイルス感染症の拡大が心配されましたが、学校給食へのご理解を深めていただくために、**「給食試食会」**という形で、１・２年生の保護者の方を対象に11月10日（水）に行いました。この日の給食は**「神奈川産品学校給食デー」**といって、**真鶴町**や**神奈川県**でとれた食べものを多く使った献立でした。

麦ごはん　米…神奈川県
牛乳　牛乳…神奈川県
あじの干物のカリカリ揚げ　あじの干物…真鶴町
すいとん　里芋…真鶴町　大根・小松菜…神奈川県
まなづるみかん　みかん…真鶴町

住んでいる地域の食べものを食べることを**「地産地消」**（ちさんちしょう）といいます。
「地産地消」には、輸送に時間やお金がかからないので、新鮮なものが安く手に入るなど、いいことがたくさんあります。ぜひ、ご家庭でも、真鶴町や神奈川県産の食材を利用してください。

（参加してくださった方からの感想）
- 神奈川県の食材を使ったメニューがとてもよく考えられていて、楽しみながら食べさせていただきました。干物のカリカリ揚げは、食べやすく、おせんべいのような感覚で全部食べられました。とてもおいしかったです。
- 手作りを基本としていると伺い、驚きました。子供が「給食がおいしい」と言う理由がわかる気がしました。あじの干物のカリカリ揚げを家で作ってみようと思います。
- すいとんは、野菜がたくさんで、家だと残しそうなのに、学校だとおかわりもしているようなので、給食はとてもありがたいです。
- お話を聞いて、まなづる小学校の給食に対する取組みに感動しました。いつも本当にありがとうございます。

好評だったメニューのレシピを紹介

すいとん　（４人分）

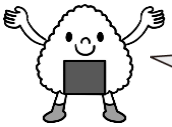
かつお削り節	１２ｇ	薄力粉	５０ｇ
鶏もも肉	６０ｇ	片栗粉	２５ｇ
人参	３０ｇ	脱脂粉乳	１５ｇ
大根	８０ｇ	水	適量
ごぼう	３０ｇ		
白菜	８０ｇ		
里芋	８０ｇ		
小松菜	２５ｇ		
しょうゆ	大さじ1		
食塩	小さじ1/4		

お団子には、不足しがちなカルシウムがとれるよう、脱脂粉乳を加えてあります。

①かつお削り節で、だしをとる。
②人参、大根、里芋は厚めのいちょう切り、ごぼうは斜めに切る。白菜は、短冊切り、小松菜はゆでて２㎝の長さに切る。鶏肉は小間切りにする。
③だし汁で鶏肉、人参、大根、ごぼう、さといもを煮る。
④薄力粉、片栗粉、脱脂粉乳を混ぜ、水を加えてこねて、お団子の生地を作る。
⑤野菜がやわらかくなったら、お団子をちぎって加える。白菜を加えて煮る。
⑥調味料を加え、味を調える。仕上げに小松菜を加える。

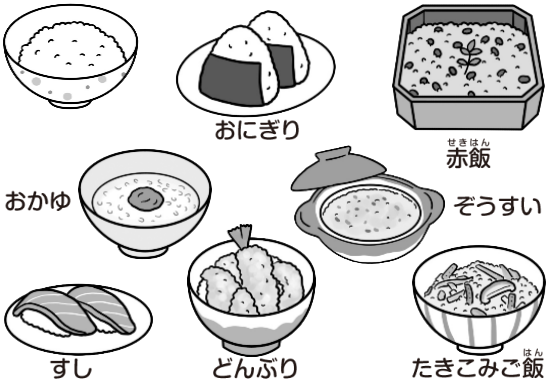
✿お団子をお子さんに入れてもらっても楽しいですね。

「米料理」いろいろ♪

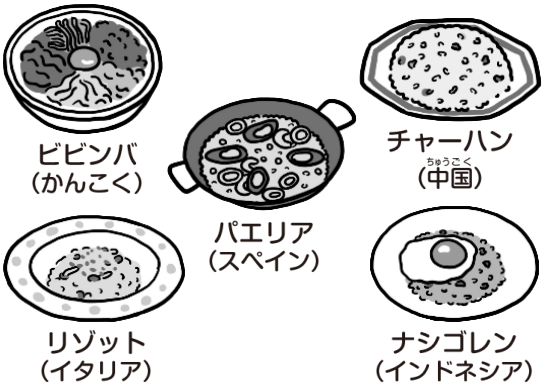


「米」を主食とする日本では、米を使ったさまざまな料理が生まれ、食べられているよ。また、世界各国にもいろいろな米料理があるよ。どのようなものがあるか、知っているかな?

和食の米料理



世界各国の米料理



「米」の加工品いろいろ♪

「米」の加工品には、うるち米から作られるものと、もち米から作られるものがあるよ。また、米を発酵させて作られるものもあるよ。どのようなものがあるか、知っているかな?

うるち米から作られるもの

もち米から作られるもの

米を発酵させて作られるもの

米こうじを使って、米を発酵させて作るよ。