



## 食育だより 南観音小 11月

急に寒くなりました。なかなか体がついていきません。温かい食べ物を食べて、体を冷やさないようにしましょう。

### 教科関連献立



「1年生活科

やってみよう！秋みつけ」

「2年生活科

もっとしいたいな町のこと」

《11月12日(金)》

まつたけごはん

さんまの塩焼き

みそしる

柿



〔まつたけ〕

独特のよい香りがあり、日本ではとても高価なきのこです。まつたけごはんや、土びん蒸しなどに使います。

〔さんま〕

さんまは、秋に獲れ、刀のように細長い姿をしているので、漢字では、「秋・刀・魚」と書きます。太くて口先が黄色っぽいものは、脂がのって、おいしいです。

〔だいこん〕

1年中出回っていますが、秋から冬にかけてが旬の食べ物です。ビタミンCを多く含み、煮物や酢の物、サラダなど、いろいろな料理に使います。

〔柿〕

カロテンやビタミンCの多い果物です。そのまま食べたり、干し柿にしたりして食べます。

## パクパクコーナー

## ランチルーム

後期に入り、ランチルームも2順目です。

最初は2年生で「野菜のパワーを知ろう」です。新しいキャラクター「さきちゃん」は、野菜が大嫌い。特に、にんじんが嫌いです。「野菜を食べよう」という紙芝居を見た後、この、さきちゃんにお手紙を書いてもらいました。

「嫌いなのはわかるけど、ちゃんと食べようね」「ホットケーキに入れるとおいしいよ」「鼻をつまんで食べるといいよ」と、素敵なおアドバイスをたくさんもらいました。

嫌いなものを好きになるのはなかなか難しいと思いますが、味付けを変えたら食べられる、少しだったら大丈夫、というくらいになればいいなと思っています。



## 郷土食

「山口県」

《11月16日(火)》

けんちょう  
れんこんのきんぴら  
みかん



〔けんちょう〕

けんちょうは、山口県の郷土料理です。必ず入れる食材は、豆腐と大根です。材料を油でいため、しょうゆやさとう、酒などで味付けしたものです。給食では、鶏肉や、にんじん、こんにゃくなども入れています。

〔岩国れんこん〕

れんこんは、岩国の特産品のひとつで、独特のもっちりとした粘りとシャキシャキ感が特徴です。収穫は10月～11月が最も多く、1月～2月まで続きます。12月に入ってからとれるものは、おせち料理として使われます。

〔大島みかん〕

山口県の周防大島は、山口県内のみかん生産量の約80%を占めています。

## 給食レシピ



11月の献立より

### ししゃもの南ばん漬け

〔材料〕	4人分
(冷) 子持ちししゃも	8尾
かたくり粉	大さじ1
揚げ油	適宜
ねぎ	1本
酢	大さじ2弱
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1強
七味唐辛子	少々
白いりごま	適宜

〈作り方〉

- ① ししゃもにかたくり粉をつけ、油で揚げる。
- ② カッコ内のねぎ以外の調味料を、なべに入れ、ひと煮立ちさせ、ねぎを加える。
- ③ ②を揚げたししゃもにかけ、白いりごまをかける。

\* 子どもから「レシピをのせてほしい」と希望があった、人気料理です。他の魚でもおいしいですよ。