

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和4年11月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

野菜料理をプラス1皿食べよう!



今月も野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひ家族みんなで野菜を食べるきっかけにしてください。

白菜とりんごのごまみそドレッシング

【材料】：2人前

・白菜 160g (大きい葉2枚)	☆淡色辛みそ	小さじ1
・玉ねぎ 30g (約6分の1個)	☆淡口しょうゆ	小さじ1/2
・りんご 60g (約4分の1個)	☆酢	小さじ1
	☆砂糖	小さじ1
	☆白すりごま	小さじ1
	☆米サラダ油	小さじ1



【作り方】：所要時間15分

1. 白菜は1cm幅に切り、沸騰した湯で20秒茹でてザルにあげ、そのまま冷ましてから水気をきる。
2. 玉ねぎは薄くスライスして、水にさらしてから水気をきる。
3. りんごはよく洗って芯を取り、皮をむかずに薄いいちょう切りにする。
4. ☆をよく混ぜ合わせる。
5. 器に1～3を盛り、4をかける。



～白菜の知っ得情報～

○白菜の旬はいつ?

白菜の旬は、晩秋から春先です。寒くなる11月下旬～2月頃にかけて甘みをたくわえ、おいしくなります。

○おいしい白菜の選び方は?

色が白く、張りがあって、しなびていないものを選びましょう。また、持ったときに重みがあるものがおすすめです。

11月14日(月)はドッコイセ大使 杉本シェフ考案メニュー

ドッコイセ大使の杉本敬三さんは、昭和小学校、南陵中学校、福知山高校、東京の調理師専門学校を卒業後、フランスで12年間修業され、現在東京のフランス料理レストランのシェフとして活躍されています。今年度は、シビエ料理でよく使われる鹿肉を使用した献立を作っていただきました。

杉本シェフ考案メニュー

- 杉本シェフのハヤシライス(ご飯)
- 牛乳 ○キャロットラペ
- ワインゼリー



シビエ料理は、フランスでは古くから高級食材として大切にされてきたと言われています。

今回は、福知山市産の鹿肉を、ハヤシライスに使用します。



☆福知山市の給食では、「京都中丹認証シビエ認証処理施設」の認証を受けた施設で生産された鹿肉を使用し、安全には特に配慮しています。

11月18日(金) 食育の日 給食試食会を開催します

毎月、19日は食育の日です。そこで上記の日程で試食会を開催し、学校給食について理解を深めていただき、食育について保護者の皆様と交流できればと考えています。

10月に参加者を募ったところ、たくさんの申し込みがありました。ご応募ありがとうございました。参加者の皆様には、後日案内状を送付します。



試食会のメニュー

- ご飯 ○牛乳
- 鮭の塩焼き
- ほうれん草と湯葉のおひたし
- 大根とじゃがいものそぼろ煮

大根は、修善小学校の児童が収穫したものを使用する予定です。