



おうちのひとといっしょに
よみましょう



10/27~11/9は
読書週間です



今月は、「読書週間」に合わせて、本に出てくる料理を給食のメニューに取り入れました。みなさんが読んだことのある本はありますか？今回興味を持った本があったら、学校の図書室で読んでみてくださいね。大崎市図書館にもありますので、ぜひ図書館に足を運んでみてください。

11/4

『ライスボールとみそ蔵と』より
・ゆきちゃんのみそ汁



ジュンの家では、古いみそ蔵でみそを作っていますが、そんなみそ蔵をジュンは嫌っていました。しかし、転校生のゆきちゃんにみそ蔵を案内したことをきっかけに、みそ作りとその魅力に気がつき、あるアイデアを思いつきます。

11/6

『きゅうしょくたべにきました』より
・クリームシチュー



風に飛ばされた給食の献立表を拾った小鬼たちが、人気のシチューを食べに小学校にやって来ました。「給食の時間まで待って」と言われても待ちきれず、給食を食べ始めてしまいます。はたして人気のシチューは守れるのか？！

11/5

『わたしは食べるのが下手』より

- ・わかめごはん
- ・油淋鶏
- ・キャベツとコーンのコールスロー
- ・中華スープ

小食で食べるのが遅い葵は、「会食恐怖症」、特に給食は苦手。新任のイケメン栄養教諭に焚きつけられて給食改革に乗り出すことにしました。いろいろな人とのかわりを通して、食との向き合い方が変化していきます。私たちの望む給食ってどんなのだろう？

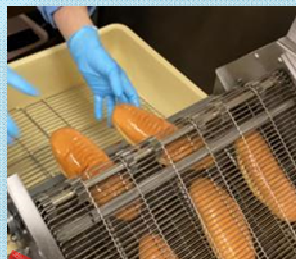
『がんばれ給食委員長』より

- ・たまご焼き
- ・筑前煮
- ・かぼちゃのみそ汁

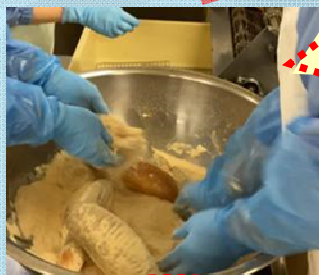
11/7

給食委員長のゆうなが、給食の食べ残しを減らすために、給食委員会を招集し、自分たちの好きなメニューを提案します。栄養士のバンビ先生の悩みをきっかけに、学校給食の厳しいルールと現実とぶつかりながらも、自分たちで考えていく姿が描かれています。

給食センターの様子 ～大人気「きなこ揚げパン」！～



高温の油
でカラッと
揚げます♪



パンがアツ
アツのう
ちに、き
なこを
まぶし
ます。

出来上がり♡

今月の食育コラム



山椒(さんしょう)



山椒は、山野に自生しており、古くから料理に使われています。柔らかい若芽は「木の芽」とも呼ばれ、吸い物等に使われます。また、未熟な青い果実は「青山椒」、熟した果実は「実山椒」と呼ばれ、佃煮等に使われます。

ピリリとした辛さと独特の香りが特徴です。この辛みは、サンショオールという成分で、食欲増進の効果があります。

みなさんが一番目にするのは、うなぎのかば焼きにふりかける「粉山椒」ではないでしょうか。土用の丑の日の時期は暑さで胃腸の機能が低下している頃ですが、山椒をふりかけることで脂っというなぎを食べる時に消化を促進してくれるはたらきがあります。

年間テーマ：日本の調味料ずかん
作成：大崎市学校栄養士会