# マザーズキッチンだより



大崎市田尻学校給食センター
令和8年 11 月号

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、学校の図書室で探してみてくださいね。学校の図書室にないときは、大崎市図書館にありますので、ぜひ図書館に足を運んでみてください。

## 11/2 『れんこちゃんのさがしもの』より
### ・逃げ出したれんこんの煮物



輪切りにされたれんこんの「れんこちゃん」。煮物になりたくなくて、自分の‘あな’を生かせる別の仕事探しへ出発します。自分の‘あな’にぴったりな仕事は見つかるのでしょうか？

## 11/4 『こまったさんのサラダ』より
### ・こまったさんのツナサラダ



「こまった、こまった。」が口ぐせのこまったさん。夕方、花屋の仕事を終えようとしているところに、突然魔女が現れて、お花を野菜に変えてしまいました。連れていかれた不思議な世界で、こまったさんは美味しいサラダ作りに挑戦することになります。

## 11/5 『キッチン常夜灯』より
### ・明日のためのコンソメスープ



路地裏で夜から翌朝にかけてひっそりオープンする、小さなビストロ「キッチン常夜灯」。仕事に疲れた主人公の南雲みもざは、ここでシェフが作り出す優しく素朴なフランス料理で、疲れた心をほぐし、少しずつ元気を取り戻していきます。

## 11/6 『りょうりをしてはいけないなべ』より
### ・途中で笑わなかったえびのスープ



街で一番人気のレストランのコックさんが、きれいな黄色い鍋を買ってきます。「よし、おいしいスープを作るぞ！」と火にかけると・・・なんと鍋が「ウフフフフ！アハハハハ！」と大爆笑。中身をぶちまけてしまう、全然料理をさせてくれないわがままな鍋でした。

## 11/9 『タスキメシ』より
### ・さといもと豚肉の照り焼き炒め



主人公の早馬（そうま）は、天才ランナーとして期待されていましたが、大きな怪我をして、走ることができなくなってしまいます。夢を失い心を閉ざした早馬が、料理が大好きな同級生と出会い「料理（メシ）」を作ることを通して、傷ついた心と身体を再生させていきます。




## 今月の食育コラム

# burdock
## ごぼう

ごぼうは，花がとげ状(bur)で大きな葉(dock)を持つ植物であることから，この2つの単語が語源となっています。

ごぼうは，食物せんいが多く，便秘の解消や腸内環境を整える効果が期待できます。また，ポリフェノールという体を元気にする栄養も豊富に含まれているので，風邪などが流行する時期にもおすすめです。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会

イラスト出典元：食育フォーラム（健学社）※この紙面のイラストは転載禁止です。