



にじいろだより

大崎東学校給食センター

令和7年 11月号

おうちの方と
一緒に
読みましょう

日暮れも早くなり、日に日に秋の深まりを感じる季節となりました。

本格的な冬も、近づいてきています。毎日の『早寝・早起き・朝ごはん』で、冬を乗り切るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいたadakimashyou

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。

各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたadakimashyou。



人気の
給食レシビ

こまつなとツナののり酢あえ (11月19日)

<材料 小学生4人分>

○こまつな (3cm)	100g
○もやし	40g
○にんじん (せん切り)	20g
○コーン (冷凍)	40g
○ツナ(油・水をきっておく)	40g
●砂糖	小さじ2/3
●しょうゆ	小さじ1
●酢	小さじ1
●きざみのり	3g

<作り方>

- ① 野菜を切っておく。
- ② こまつな・もやし・にんじん・コーンはゆでて、水をきって冷やしておく。
- ③ 砂糖・しょうゆ・酢を混ぜておく。
- ④ ②の野菜、③の調味料と、ツナを混ぜ合わせる。最後にきざみのりを混ぜ合わせたら、できあがり。

※カルシウムたっぷりのこまつなは、これからの季節にさうにおいしくなります。

※ツナとのりのうま味で塩分控えめでもおいしく食べられます。