

# もっと！！給食だより⑬

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！



9月13日（月）

- ・ごはん・鶏肉のから揚げ
- ・レインボーのとサラダ
- ・じゃがいものみそ汁・牛乳

きんしうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。ゆでてほぐすと、果肉がほそい麺のようにほぐれることから「そうめんかぼちゃ」ともよばれます。ゆですぎると水っぽくなってしまいますのでシャキシャキした食感が残るくらいにするのがポイントです。

9月14日（火）

- ・ちらしずし
- ・ふくらぎから揚げの甘辛がらめ
- ・即席漬け・すまし汁・牛乳

給食のすまし汁やみそ汁はいわしや昆布、かつおなどでだしをとって作っています。だしをきかせることで、調味料をいれすぎることなく美味しくつくることができ、減塩にもつながります。食材1つでだしをとるより、合わせて使ったほうが、うま味成分の相乗効果でよりうまみが強くなります。ご家庭でもだしをとってみましょう。

9月15日（水）

- ・ミルクロール
- ・ポークソテーオニオンソース
- ・ツナサラダ・豆乳クラムチャウダー
- ・牛乳

夏の疲れで9月は体調を崩しやすい時期です。毎日元気に過ごすには食生活を大切に、生活リズムを整えることが重要です。この時期の食生活のポイントは、3食しっかり食べる、甘い清涼飲料水を摂りすぎない、旬の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることです。特に朝ごはんは生活リズムを整えるのに大切です。毎日欠かさず食べましょう。





## 9月16日(木)

- ・肉みそ丼・わかめスープ
- ・かもうりのフルーツポンチ・牛乳

皆さんは姿勢よく食べていますか？ひじをついたり、足をくんだり、背もたれによりかかったり、姿勢が悪いと、見た目が良くないなど、マナーの面で気をつけたいものです。また、食事の時の姿勢は胃腸のはたらきに影響があるといわれています。姿勢よく食べましょう。

## 9月17日(金)

- ・麦ごはん・スープカレー
- ・フライドポテト・コーンサラダ
- ・牛乳

北海道をイメージしたメニューです。北海道は広大な大地を活かして、にんじん・たまねぎ、じゃがいも、とうもろこしなどたくさんの作物を作っています。また、かに・えび・いくらなどおいしい海産物もたくさんとれます。スープカレーは 2000 年代に札幌市でブームになり、全国に広まったカレー料理です。スパイスの効いたうまみのあるスープと大きな具が特徴です。

## かもうりのフルーツポンチを作りました



七尾市の中学生が考えてくれたメニューをもとに、かもうりのフルーツポンチを作りました。かもうりを一口サイズに切り、浸るほどの水と砂糖を加えて煮込みます。かもうりがやわらかく、透明になったら火を止めて汁ごと冷やします。しっかり冷えたら、ほかの果物も合わせて出来上がりです。

かもうりは水分が多く味をよく吸うので、甘みをたっぷり吸って果物のようになりました。フルーツポンチにかもうり??と不思議そうにしている人も多かったのですが、意外と残量は少なかったのがよかったです。





# 給食センターをのぞいてみよう！

9/13 レインボーのとサラダ（七尾市中学生が考案）を提供しました。  
使用したきんしゅうりは子どもたちに能登野菜のことをしてほしいと、  
能登野菜育成七尾鹿島協議会さんから寄付していただいたものです。  
今回はきんしゅうりの下処理の様子を紹介します。



1個3kgの  
立派なきんしゅうりでした



きんしゅうりは皮が固いので、専用のカッターを使って切り分けます。



手作業でいねいに取り除きます

きんしゅうりの中の種とワタを取り除いて、3回洗います。



シャキシャキ食感が残すために  
ゆすぎないように注意します

たっぷりのお湯できんしゅうりをゆでます。加熱するとだんだん実がやわらかくなってきます。



オクラ・ハム・にんじんが入り彩りもきれいでした

ちょうどよいゆで具合になったら、流水で冷やしながら実をほぐして皮を外します。きんしゅうりが冷えたら、ほかの野菜と合わせ調味料で和えたらできあがりです。