

ぱくぱく 10月号

守山市教育委員会
令和6年10月発行

もーりもりの日



テーマ 『秋の食材を味わおう』

18日(金)小学校 16日(水)中学校

秋になると様々な作物が実り、食べる楽しみが増すことから「食欲の秋」や「実りの秋」などと言われています。

この日の給食では、秋が旬のさんまを塩焼きで提供します。他にも、さつまいもやえのきたけの入った「秋の香りみそ汁」が登場します。給食では、普段から旬の食材を使用し、季節の移り変わりが感じられるようにしています。



守山の日

23日(水)小学校 9日(水)中学校

自分たちの住んでいる地域で収穫し、消費することを「地産地消」といいます。新鮮なうちに食べられること、輸送に燃料がかからず地球にやさしいこと、地域への関心が高まることなどのメリットがあります。

この日の給食では、守山市内で栽培された「さつまいも」をみそ汁の実にさせていただきます。また、守山市の笠原地区で江戸時代から栽培されている「笠原しょうが」を使用した、豚肉のしょうが焼きも登場します。

おなかすっきりの日

1日(火)小学校・中学校

食物せんいは、第6の栄養素ともいわれるほど現代の私たちに必要なものです。昔はいらないものと思われていましたが、大腸がんのリスクを下げる効果などがある重要な栄養素です。

給食では、食物せんいの多いれんこん、ごぼう、にんじんなどの根菜類、大豆、金時豆などの豆類、茎わかめなどの海藻類、たまねぎ、キャベツ、とうもろこしなどの野菜類を使います。

目の愛護デー



10日(木)小学校・中学校

10月10日の数字を横にすると、まゆ毛と目の様に見えることから、「目の愛護デー」とされています。勉強や読書、最近ではタブレットなどの普及で、目を使う機会が多くなっています。目の健康を守るため、目に良い食べ物を積極的に取り入れましょう。

この日の給食では、かぼちゃ、トマト、ブルーベリーなど、目に良い食材をたくさん使います。

全国味めぐりの日

今月は佐賀県です！

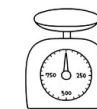


25日(金)小学校 11日(金)中学校

佐賀県は、九州の北西部にあり、北は玄界灘、南は有明海と面しているため漁業が盛んに行われている県です。新鮮な魚介類の水揚げ量が多く、ムツゴロウ、シバエビ、イカなどがよくとれます。また、海苔の養殖が盛んで、生産量は全国トップクラスを誇ります。

「だぶ」は、鶏肉や季節の野菜を入れて煮る郷土料理で、水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから、「ざぶ」がなまって「だぶ」と呼ばれるようになったと言われています。冠婚葬祭などの人がたくさん集まる時に、たくさん作られふるまわれています。

今月の献立から



** 鶏肉と野菜の甘辛焼き **



材 料 (4 人 分)

鶏もも肉.....1 枚
おろしにんにく..小さじ 1/3
おろししょうが..小さじ 1/2
玉ねぎ.....1/2 個
ぶなしめじ.....1/2 株
こいくちしょうゆ..大さじ 1
みりん.....小さじ 1
砂糖.....小さじ 1/2
ごま油.....小さじ 1/2

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。
- 2 玉ねぎは薄切りに、ぶなしめじは石づきをとってほぐす。
- 3 材料をすべて混ぜ合わせ、鉄板にひろげ 180℃のオーブンで 15~20 分ほど焼く。