

ランチタイム ニュース



木の葉が赤や黄色に色づき、紅葉がきれいな季節です。朝と晩の気温もぐっと下がりはじめ、かぜなどで体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、毎日の食事をしっかり食べて元気にすごしましょう。

こんだてしようかい

秋いっぱいメニュー

11月12日(水) 「さけのごまゴマ焼き」
 新メニューです。夏休みに調理士さん達と調理実習をして、作り方や味付けを検討しました。
 「ごまゴマ焼き」ってどんなメニューでしょうか？調味料とごま油で漬け込んださけを、ごまをまぶした片栗粉をつけて焼きます。ごまには、カルシウムがたっぷり入っています。香りもよくてごはんによく合いますよ。

13日(木) 秋のかおりごはん
 くり、そしてしめじが入った炊き込みごはんです。
14日(金) さつまいもサラダ
 先日のさつまいも掘りでは「焼きいも」で味わいましたが、給食ではサラダでいただきます。
25日(火) さんまのたつたあげ・きのこ汁
 秋が旬のさんまにきのこ、秋いっぱいメニューです。



特別インタビュー

みその小出身、実習生の寺本砂絵先生に給食についてインタビューしました！


～寺本先生はみその小の先輩です。1ヶ月間みその小で教育実習をしていました。～

質問① 小学校のころの給食の思い出を教えてください。	⇒	1年生のころは食べるスピードがとても遅かったので、昼休みもランチルームに残って給食を食べていました。 <i>1年生もランチルームで食べていたのですね。</i>
質問② 好きだったメニュー、苦手だったメニューは何ですか？	⇒	好きだったのは、フルーツポンチです。 ← <i>今でもみんなに人気ですね。</i> 苦手だったのはパンと魚を使ったメニューでした。
質問③ 久しぶりにランチルームで給食を食べてどうでしたか？	⇒	小学生のころランチルームで給食を食べていたので、なつかしかったです。普段、家でごはんを食べるときは一人なので、クラスの人々と食事ができて楽しかったです。 <i>やっぱりにぎやかなのが好きですね。</i>
質問④ ふだんの食事で気をつけていることは何ですか？	⇒	生野菜ではなく、ゆでた野菜を食べるようにしています。 今、一人暮らしをしているので、ごはんを作るときは栄養バランスと味付けに気をつけています。 <i>野菜はとっても大事ですね。</i>
質問⑤ 得意料理やおすすめの朝ごはんを教えてください。	⇒	得意料理は「豆腐ハンバーグ」です。友達の影響で「韓国料理」もよく作ります。朝は「ごはん・みそ汁・たまご焼き」がおすすめ <i>おいしそうです。ごはんが好きなんだそう。</i>

ありがとうございました。他にも「れんこんチップス」がとても人気があったので、みんなでおかわりしていたそうです。小学校のころの栄養の勉強も覚えてくれていました。これからも健康に気をつけて、自炊もがんばってくださいね！

キーマカレー ☆10月の人気レシピを紹介します！とってもおいしくて、また食べたいという声も出ていました！

- <材料> (給食の5人分)
- ・合びき肉 50g
 - ・赤ワイン 小さじ1
 - ・バター 小さじ1
 - ・にんにく 少々(みじん切り)
 - ・しょうが 少々(みじん切り)
 - ・セロリ 1/5本(みじん切り)
 - ・玉ねぎ 大1個(粗みじん)
 - ・にんじん 1/3本(粗みじん)
 - ・ピーマン 1個(粗みじん)
 - ・エリンギ 1本(粗みじん)
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・カレー粉 小さじ2
 - ・小麦粉 大さじ1
 - ・ウスターソース 小さじ1
 - ・ケチャップ 50g
 - ・トマトピューレ 25g
 - ・さとう 小さじ1
 - ・鶏がらスープ 少々
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々

- <作り方>
- ① 材料を切る。
 - ② 鍋にバターを熱しにんにく・しょうが・セロリを入れ、ひき肉に赤ワインをふり炒める。
 - ③ 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・エリンギを加えて炒める。
 - ④ カレー粉、小麦粉をふり入れてさらに炒め、調味料を加えて煮る。
- ☆ナンやごはんといっしょにいただきます。

 「ナン」は、小麦粉で作った平べったいパンです。