11月号 食育だより

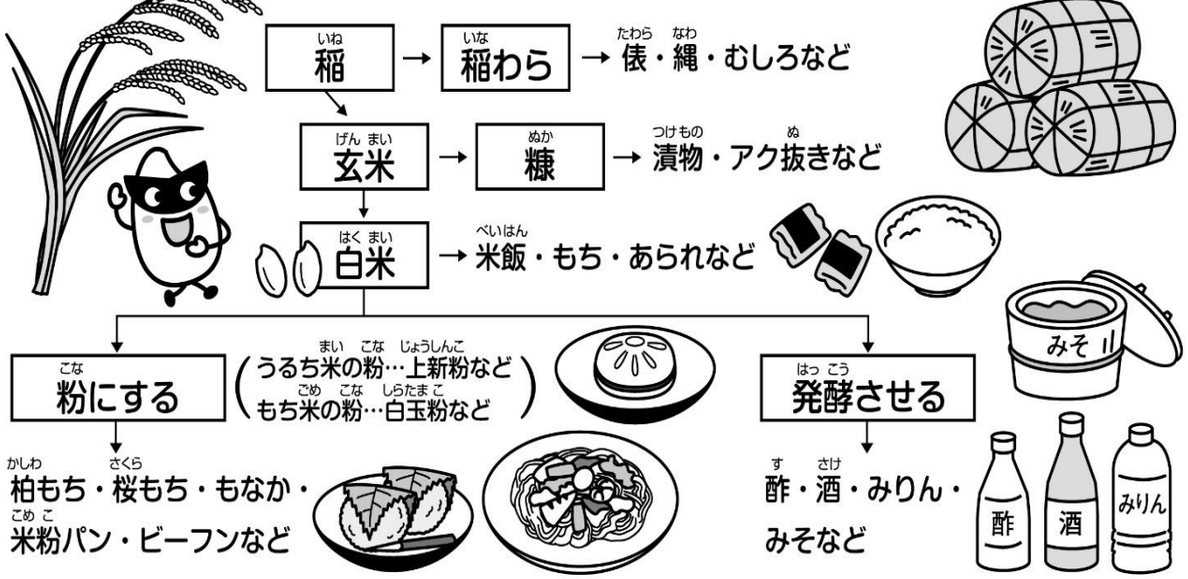
２０２４年１１月

吉見町学校給食センター

ようやく日中の気温が下がり、過ごしやすくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時、食事の前には必ず「手洗い」と「うがい」を行いましょう。また、風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとること、そして服装に気をつけることも大切です。

変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深くかかわってきたお米。炊いてご飯として食べる他、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。　給食も11月から新米になります！



＊11月の給食～彩の国ふるさと学校給食月間～

地産地消の取組として、ふるさとの郷土料理や、食材への理解を深めることを目的としています。埼玉県や、吉見町の食材をより、多く取り入れていく予定です。

鶏肉のトマト煮

１０月の献立より

＊作ってみませんか？

〇材料（４人分）

・とり肉（角切り）	２００ｇ
・ニンニク（みじん切り）	１かけ
・玉ねぎ（うす切）	１／２玉
・じゃが芋	１個
・トマト（角切）	１個
・トマトピューレ	６０ｇ
・しめじ（ほぐす）	１／２株
・生クリーム	大さじ1
・トマトケチャップ	大さじ2
・チキンブイヨン（顆粒）	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・オリーブ油	小さじ1
・水分	100ｃｃ

◎作り方

① 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ炒める。《弱火》
② とり肉と玉ねぎを加えて炒める。《中火》
③ 水を入れじゃが芋、しめじを加え煮る。
④ トマトとピューレを入れ煮込む。
⑤ 野菜が煮えたら調味料を加える。
⑥ 仕上げに生クリームを加える。
⑦ ひと煮たちしたら、出来上がり。

※ゆでたむき枝豆やブロッコリーを入れると彩もきれいに仕上がります。

トマトは加熱するとうま味がアップします。ミニトマトでもOKです。

☆ 埼玉県産・**吉見町産**の献立使用日　☆

７日（木）埼玉県産野菜のこんにゃくのサラダ（人参）と（ほうれん草）
15日（金）彩の国すいとん　（埼玉県産小麦粉）
18日（月）彩の国メンチカツ（埼玉県産黒豚肉）
19日（火）人参シューマイ（埼玉県産人参ピューレ）
20日（水）**里芋のそぼろ煮　（里芋・大根）**
22日（金）埼玉県産イチゴゼリー（埼玉県産イチゴピューレ）
26日（火）さつま芋豆乳プリン（川越さつま芋）
27日（水）白菜とニョッキのクリーム煮（埼玉県産小麦粉ポテトニョッキ）
29日（木）**のっぺい汁（里芋・大根）**