

家庭数

食育だより

平成27年9月 さいたま市立大谷小学校

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。みなさん充実した夏休みは過ごせましたか。まだ暑い日は続いています。夏の疲れも出てくる頃ですので、朝・昼・夕の食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

～10月6日(火) 大谷小にフランス料理のシェフがやってきます!～

10月6日(火)、大谷小の創立40周年を記念して、パレスホテル大宮のフランス料理長である、毛塚智之シェフが来校されます。大谷小の調理員さんと一緒に、シェフが考えてくださった献立を作ります。

食べることは大好きですか？

好きな食べ物は何か？

料理はしたことがありますか？

今回は私が学校給食のスタッフと一緒に料理を作ります。

出来たての美味しさ、そして食べる楽しさをみんなで味わってみませんか!!

幸せの始まりは「美味しい」「楽しい」がスタートです。

シェフからの
メッセージ



けづか ともゆき
毛塚 智之シェフ

10月6日(火) 献立



Pain

パン

Lait

ぎゅうにゅう
牛乳

Soupe de bouillon de légumes

いろどりやさい
彩野菜のブイヨンスープ

Le rôti de la source de fromage du poisson blanc

しろみぎかな むしやき おこめとチーズのクリームソース

Vinaigrette de la poire de salade de la chouvert

こまつな みずな のサラダ けんさんなしのビネグレットソースと共に

Présent de l'halloween

ハロウィーンのひと皿



※献立は、変更になることがあります。

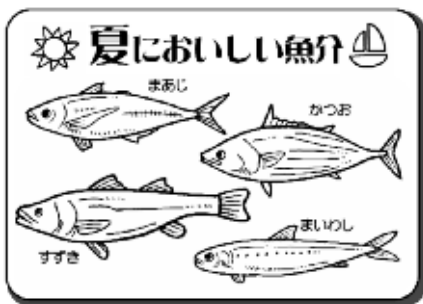
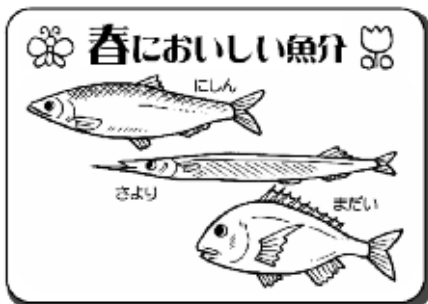
食材を大切に、食材そのものの味わいを引き立たせるおいしい料理です。季節感を大切に、サラダのドレッシングには梨を、デザートにはかぼちゃを使います。楽しみですね。

旬の魚は栄養満点！

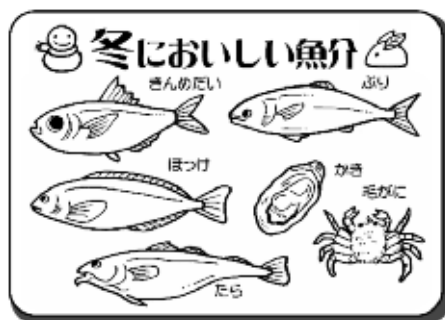
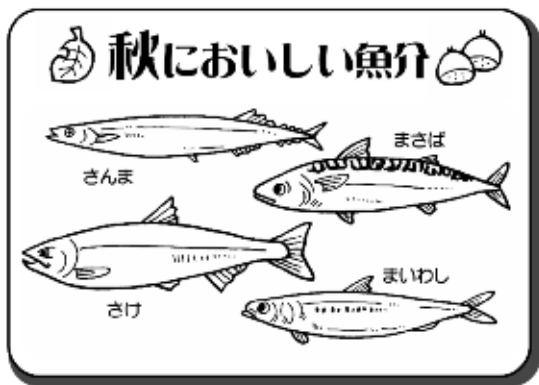
秋から冬には、おいしい魚が出回ります。秋にとれる代表的な魚と言えば、青魚のさんまです。さんまは、刀のように細長いことから、「秋刀魚」の字が当てられます。



魚には、良質なたんぱく質、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル類、ビタミンA、B1、Dなどのビタミン、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）などの脂肪酸などが多く含まれています。この脂肪酸は、血液をサラサラにして生活習慣病を防ぐほか、脳の働きや視力の向上に関係しているといわれています。



9月の給食には、秋においしい「さんま」「さば」などの魚介類を使用しています。給食のおすすめメニューはこれからが旬の「さんま」を使った料理です。



～給食のレシピを紹介します～ 旬のさんまを食べよう！

さんまのかば焼き

＜材料＞ 4人分

- ・さんま…2尾
- ・かたくり粉…適量
- ・砂糖…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・水…少々



＜作り方＞

- ①さんまは内臓をとり、3枚におろして気になる骨をとる。
かたくり粉をまぶして油で揚げる。(約180℃)
- ②調味料と水を合わせて火にかけ、少し煮詰める。
- ③揚げたさんまに、②のたれをかける。

さんまの生姜煮

＜材料＞ 4人分

- ・さんま…4尾
- ・しょうが…2かけ(薄切り)
- ・長ねぎ…1／2本(ぶつ切り)
- ・昆布…適量(2cm角)

- ・しょうゆ…大さじ3
- ・砂糖…大さじ3
- ・みりん…大さじ1
- ・酒…大さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・水…1カップ

＜作り方＞

- ①さんまは頭をおとして内臓をだし、3等分にぶつ切りする。
 - ②鍋に調味料と昆布を入れて、煮立てる。
 - ③②にさんま・生姜・長ねぎを加え、煮立つまで強火、その後は弱火にして煮る。
- ※2時間くらいじっくり煮ると、骨までやわらかくなりますよ！