

給食だより（11月）

旬の魚（サンマ）

秋になると脂がのり、おいしさを増すサンマ。サンマには、血液サラサラにするEPAや、脳の働きを活発にするDHA、良質のたんぱく質などが豊富に含まれています。太っていて背部が青光りし、尾のつけ根や口先が黄色いものは新鮮で脂がのっているとされます。

（サンマ・・・塩焼き、佃煮、蒲焼き）

かんたんレシピ

ミネストローネ

ベーコン5g 玉葱5g 人参10g ジャガイモ20g
茹大豆2g パセリ少々 トマト水煮5g
トマトピューレ5g にんにく少々 コンソメ1g
三温糖0.4g 塩こしょう少々

作り方①材料を食べやすい大きさの角切りにする。

②パセリはみじん切りにする。

③鍋に油を熱し、すりおろしにんにく、ベーコン、
ねぎを入れて炒め合わせる。

④③に人参、ジャガイモも加えて炒め、水を入れて煮る。

⑤トマト水煮とトマトピューレを加えてさらに煮たら、
調味して味を調える。パセリを散らす。

食育クイズ

*さつまいもで作るおやつの名前は？

①小学芋 ②中学芋 ③大学芋

正解は③*油で揚げたさつまいもに糖蜜をからめた菓子で、
大正から昭和にかけて、大学生が好んでいた為、この名がついたといわれています。