

そうせランチタイムス

令和2年11月号



匝瑳市学校給食センター



各地で葉が色づき、美しい紅葉の景色が見られるようになりました。季節も少しずつ冬に移り行く頃です。11月7日は「立冬(りっとう)」で、冬の始まりを告げる日とされています。これから始まる寒い冬を乗り切るために、しっかり食べて栄養補給をしましょう。

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」



食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちがこめられています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

おいしい牛肉をいただきました！

10月30日の給食で「ビーフハヤシ」が提供されました。この日使用した120kgの牛肉は、新型コロナウイルスの感染拡大で、需要が低迷した国産牛肉の消費拡大のため、学校給食に牛肉を振る舞う事業により、無償で提供していただいたものです。普段は高く手が届かない牛肉を給食で提供でき、子ども達からも「おいしい！」と喜ぶ声が聞こえてきました。今回に続き、11月にカレー味のスープ「ビーフカラंगा」、1月に「ビーフカレー」で国産の牛肉を提供していただく予定です。おいしい牛肉の登場をお楽しみに。



おいしくな~れ！！



今日は特別な牛肉を使って作った「ビーフハヤシ」です。よ~く味わってみてね！違いがわかる人？

栄養士による牛肉のPR



は~い♪

共興小学校6年生



10月27日~11月9日の“読書週間”にあわせて『おはなし給食』と題して、本の中にでてきた料理が給食に登場しました。その中でも反響の大きかった「ドラキュラスープ」のレシピを紹介します。



おばけのアッチとドラキュラスープ

著者：角野栄子 作 佐々木洋子 絵 出版社：ポプラ社



ドラキュラスープ【4人分】

- ・オリーブ油 1.2g
- ・豚小間肉 60g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・セロリー 12g (2ミリ幅)
- ・玉ねぎ 80g (さいのめ切り)
- ・人参 60g (いちょう切り)
- ・水 480ml
- ・トマトピューレー 大さじ2
- ・ダイストマト缶詰 100g
- ・塩 小さじ1/4
- ・黒こしょう 少々
- ・コンソメ 小さじ1
- ・チリパウダー 少々
- ・かぶ 120g (さいのめ切り)
- ・赤ピーマン 20g (みじん切り)

A



【作り方】

- ①豚肉に赤ワインで下味をつける。
- ②オリーブ油を熱し、セロリー、豚肉の順に炒める。
- ③玉ねぎ、人参の順に加え炒める。
- ④Aを加え、トマトの酸味がなくなるまで煮込む
- ⑤かぶを加え火が通ったら、仕上げに赤ピーマンを加える。