かぞくみんなでよんでください！

しょくいくだより10がつ号

令和4年10月　東松山市学校給食センター　たむら

秋といえば、読書の秋、食よくの秋、運動の秋など いろいろなことが言われますが、何と言っても、秋は「実りの秋」！旬を大切にしている給食も、10月は秋の味覚もりだくさんです！リクエスト献立も今月からスタートしますよ。お楽しみに♪

図書館リストランテ
～おいしいお話めしあがれ～2022

2022・第76回　読書週間
10/27～11/9
この一冊に、ありがとう

昨年度から始まった図書館リストランテ。27日からの読書週間にちなんで、本に出てくるメニューが給食に登場します。学校司書さん おすすめの本の中から、今月は「ごんぎつね」と「カレーライスはこわいぞ」をとりいれました！

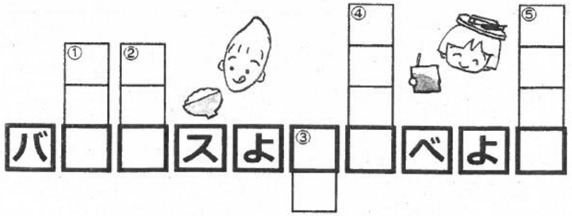
「ごん、おまえだったのか。いつもくりをくれたのは。」

小4の国語の教科書でおなじみの「ごんぎつね」。物語に出てくる「いわし」と「くり」をとりいれました。

本の中にはからーいカレーが出てくるけど大丈夫！給食のカレーはからくないですよ♪

食育パズル

ヒントをみて、たてにことばをいれましょう。
ふとわくのなかに、ことばがあらわれます。



① しゃしんをとる　どうぐ。
② ようふくなどにつかわれる　とめぐ。
③ スニーカー・サンダル・ブーツなどのこと。
④ しょくざいをほうちょうできるときにしたにおくもの
⑤ えんそくのときなどにたべるごはん。

むかしからのちえ　味つけは、"さしすせそ"

おいしくあじつけするために、ちょうみりょうをいれるじゅんばんがあります。「さしすせそ」でおぼえよう！

さ：さとう。さとうは粒子（つぶ）が大きいのでなかなか味がしみこみません。一番はじめに入れましょう。

し：しお。塩は粒子が小さいのでさとうの後に入れます。

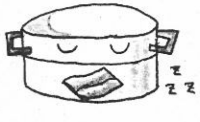
す：す（酢）。すは早く入れると、じょうはっして風味がなくなるので、最後の方に入れます。

せ：せうゆ（しょうゆ）。しょうゆも香りがにげないよう、できあがるすぐ前に入れましょう。

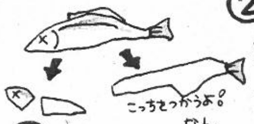
そ：みそ。みそはあまり長い時間にこむと苦くなります。入れたらすぐに火を止めるくらいでOK！

てづくりだしをとろう！

和食の幸福感のみなもと、おいしさのひけつ、それはなんといってもだしです。代表的なかんたんだしのとり方をしょうかいします。



①かんたんこんぶだし　ひとばん、水の中にこんぶをつけておきます。これだけでもけっこういいだしがとれますよ。



②かんたん にぼしのだし　にぼしの頭とはらわたをとります。なべの水の中に入れて火にかけ、ふっとうさせます。中火で約5分にて、とり出せばできあがり！

③かんたん、何でも使える家庭のだし　ほししいたけ、こんぶを前日からつけておきます。火にかけて、ふっとうしたらかつおぶしを入れ、じっくりにだします。にものやみそしるなどに向いています。

（こたえ：ばらんすよくたべよう）