

11月食育だより



2023年11月号
茨木市立南中学校
栄養士 上遠野 葉月

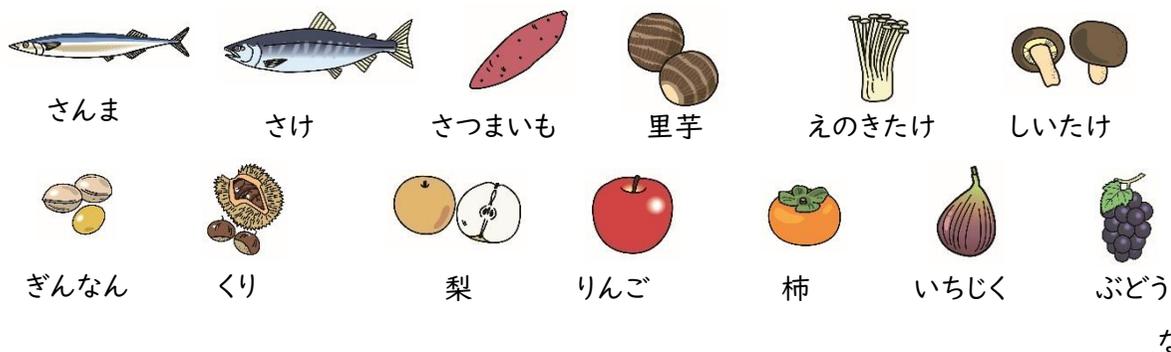
明日から11月です。10月は体育大会や合唱大会、文化祭などの行事が盛りだくさんでした。一生懸命に取り組む姿は、とてもかっこよかったです。

ほっ…

だんだん気温が低くなり、秋が深まってきました。寒い時は、温かい食べ物や飲み物でほっとしたり、体を温めてください。



秋が旬の食べ物

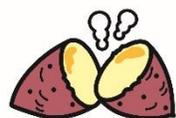


など

旬を味わおう ～さつまいも～

さつまいもは、秋から冬が旬です。さつまいもは、約400年前に、薩摩地方(現在の鹿児島県)から日本全国に広まったことから、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

さつまいもは、ビタミンCが豊富です。さつまいも1本分(約200g)で、1日に必要なビタミンCの約9割がとれるくらい、豊富に含まれます。



「さつま」つながりで… ～ミニ知識～

鹿児島県の郷土料理「さつま汁」は、『さつまいも』や『さつま揚げ』の入った汁物ではなく、鶏肉をたくさん使った具だくさんのみそ汁のことです。

鹿児島県では、昔から闘鶏(鶏と鶏がたたかう競技)で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれています。



今月の給食予定

給食を注文される方は、11月分のご予約、お願いします。

※期末テストのため、11月21日(火)、22日(水)はありません。
3日目の24日(金)は注文できます。忘れずに取りに来てください。

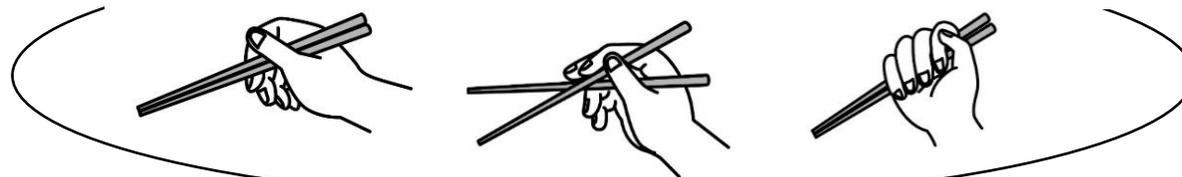


おはしを上手に使う

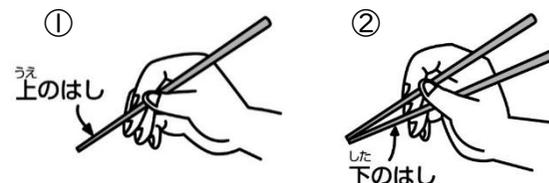
みなさん、おはしを正しく持って、上手に使えていますか？
おはしを正しく持つと、食べ物をしっかり挟んだり、切ったりすることができます。一度、自分自身のおはしの持ち方を観察してみてください。正しく持っていない人は、下の図を見ながら持ち方を練習してみてください。



このようなおはしの持ち方になっている人はいませんか？



正しい持ち方



- ① えんぴつを持つように、上のはしを持つ。
- ② 下側から下のはしを通すと分かりやすいです。



自分の食生活をふりかえってみましょう!



スイートポテト レシピ



旬の味をたのしもう!

裏ごしなしのレシピです。さつまいもの食感を楽しんでください。

【材料(約8個分)】

- ・さつまいも…300g (大1本か小2本くらい)
- ・砂糖…30g
- ・バター(or オリーブ油)…20g
- ・牛乳(or 豆乳)…100mL
- ・卵黄…1個分 (or はちみつ…適量)

【作り方】

- ① さつまいもを洗い、やわらかくなるまで水からゆでる。(約30分)
- ② さつまいものへたを切り、6等分くらいに切って皮をむく。1cm角くらいの大きさに切る。
- ③ 鍋に、さつまいも、砂糖、バター(オリーブ油)、牛乳(豆乳)を入れ、中火にかけ、さつまいもを崩しながら混ぜる。
- ④ 沸騰してきたら弱火にし、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ⑤ 8等分くらいにし、丸めて形を整え、表面に卵黄(はちみつ)を塗る。(アルミカップに入れても良い)
- ⑥ 天板に乗せ、オーブンもしくはトースターで10分弱焼く。

