

もぐもぐだより

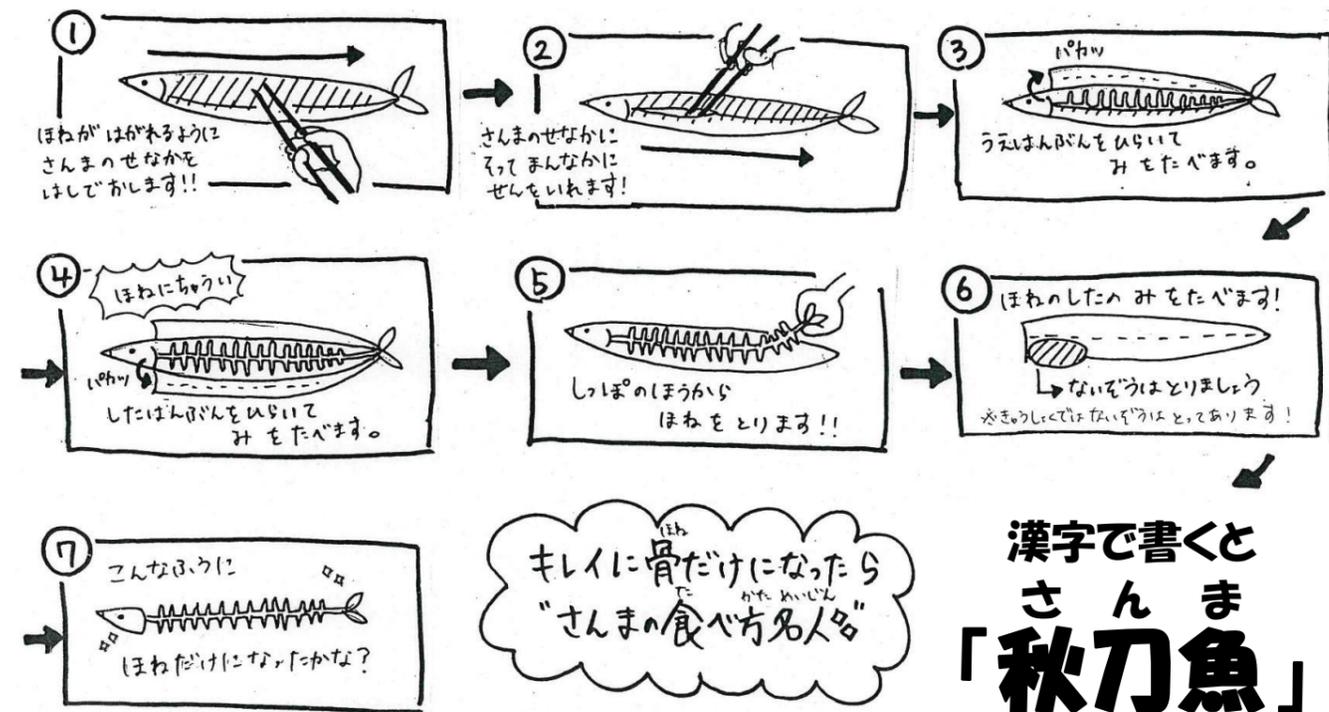
～給食・食育だより～ 10月号

令和6年10月21日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養教諭 有賀理美



朝晩の気温が下がり、秋を感じられるようになってきました。秋は多くの食べ物が旬を迎えます。栗、さんま、柿など、この時季ならではの味わいです。10月8日の給食では“さんまの塩焼き”を提供し、食べ方の動画とプリントを見ながらさんまの骨取りに挑戦しました。さんまは魚の食べ方を練習するのにもってこい！もぐもぐだよりもさんまをきれいに食べるコツを掲載しますので、ご家庭でさんまを食べる際にもぜひ挑戦してみてください。

さんまをキレイに食べてみよう！



漢字で書くと
さんま
「秋刀魚」

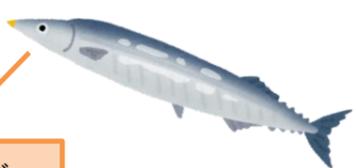
→秋にたくさん獲れる刀のような魚

おいしいさんまの選び方!

お腹に厚みがあって背中がピンと張っている

下あごが黄色い

黒目のまわりが透明で澄んでいる



10月29日 コシヒカリ給食



今年度も毎年恒例のコシヒカリ給食を実施します！9月に1年生が自然教室でお世話になった新潟県魚沼市で収穫された、コシヒカリの新米です。近年は様々な品種のお米が開発され、ごはんとして食べられているもので300種類、お酒になるものも含めると900種類ものお米があります。その中でも魚沼産のコシヒカリは、お米の食味の評価で長年特Aを受賞しています。当日はツヤツヤもちもちのコシヒカリと一緒に、昔ながらの新潟県の料理を提供する予定です！



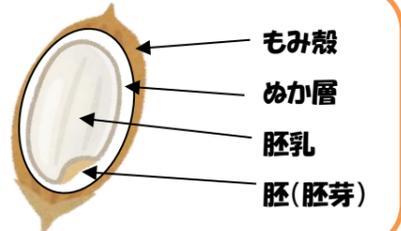
←昨年度届いたコシヒカリの新米とコシヒカリ給食!



←QRコードを読み込むと魚沼市からの動画を観ることができます!

知っていますか？米のこと

稲の穂についてたひと粒ひと粒のことを「もみ」といいます。もみには稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。私たちが食べている米は主に「胚乳」の部分です。



ハロウィンにおすすめ! かぼちゃのチーズケーキ

- 材料 <<75ccカップ10~12個分>>
- かぼちゃ 1/6個 (正味220g)
 - クリームチーズ 200g
 - 生クリーム 100ml
 - 牛乳 100ml
 - グラニュー糖 85g (大さじ7)
 - 小麦粉 35g (大さじ4)
 - バニラエッセンス 適量

- 作り方
- ① かぼちゃは種とワタと皮をとり、蒸して潰して滑らかにする。
※電子レンジで温めてもOK! 小さめに切ってラップをし、500wで約3分。
 - ② クリームチーズは常温に戻るか湯煎や電子レンジにかけて柔らかくする。
 - ③ クリームチーズにグラニュー糖を加えて良く擦りまぜる。生クリーム・牛乳も加えてよく混ぜ、①のかぼちゃを加えてよく混ぜる。
 - ④ バニラエッセンスを加えて混ぜ、小麦粉を振り入れて滑らかに混ぜる。
 - ⑤ 型に生地を流し入れ、オーブンで焼く。
(160℃~170℃・20分~30分)



おらせ



栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

給食日記はこちら! ↓

