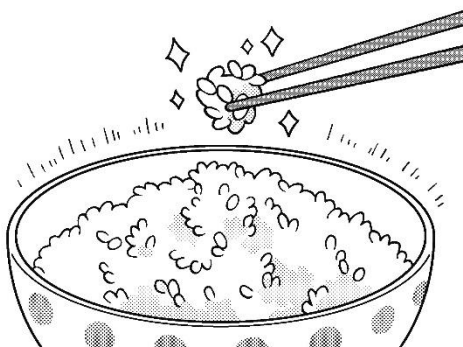


給食だより

令和5年10月号
松戸市立旭町小学校

秋は、おいしいお米や果物などたくさんの農作物が収穫の季節を迎えます。実りの秋、食欲の秋という言葉もあります。食事をしっかりとって体の調子を整え、いろいろな秋を楽しみましょう。

おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、柔らかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

©少年写真新聞社2023



給食のお米は地産地消！



給食では9月中旬から新米です。給食のお米は1年中千葉県でとれたお米を使っています。千葉県のお米は8月中旬に収穫される早場米。主にいすみ市、旭市でとれたお米です。



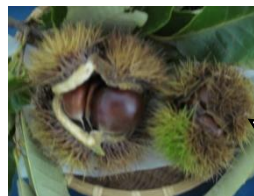
17日（火）は松戸市でとれたコシヒカリで塩むすびを作ります。お米・水・塩だけで作る塩むすびはお米の味がよくわかります。



どうしておいしいお米になるの？

松戸のコヒシカリを届けてくれる農家さんは、旭町の横山さん。横山さんは夏の暑い間、手間を惜しまず稲に水やりをしています。今年は特に暑い日が続き、お米の粒がいつもより小さいですが味はおいしく育ったそうです。おいしいお米になる理由は農家さんの手間を惜しまない育て方にありました。農家さんの努力を思いながら、味わって食べたいと思います。

今月の献立から



6日（金）むき栗をお米と一緒に炊いた栗ごはん。楽しみにしてくれていた人も多かった、秋ならではのごはんです。



25日（火）さんまのかんろ煮
さんまは骨までたべられるようにコトコト2時間煮ます。



5日（木）秋の香りグラタンは秋の食材の代表格さつまいもときのこをいれたグラタンでした。

ごはんがすすむおかずです。

Why don't you Make it?



作ってみませんか

～さばのソース煮～

材料 4人分

作り方

- ・さばの切り身 4枚
- ・しょうが 1かけ スライス
- ・ながねぎ 5cm ぶつ切り

1. 鍋に水と調味料を入れて煮立たせ、しょうが・ねぎ・さばをいれます。

- ・水 200cc
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・ウスターソース 大さじ2

2. 再び煮立ってきたら、中火にし落し蓋をして、10～15分煮ます。

3. 器に盛りつけ、煮汁をかけます。

給食では大きなお釜でさばを300枚ずつ煮ています。

