

11月の給食・食育目標
◎郷土の食べものについて知ろう
◎世界の朝食について知ろう

岩国伝統野菜のおいしい季節がやってきました

岩国れんこん

岩国伝統野菜の「岩国れんこん」が、旬を迎えました。給食では、毎週のように、れんこんを使った料理が登場します。

れんこんの収穫は、まずパワーショベルで高さ30cm位の泥をのけてから、バンクウ、カイカキで掘り出します。

専用のクワを使って、れんこんを傷つけないように手作業で収穫するので、大変な重労働です。

給食のために、掘りたての新鮮なれんこんを届けていただいています。

心をこめて作られていることを思うと、れんこんがよりいっそうおいしく感じますね。

岩国れんこん収穫の様子



笹川錦帯白菜・岩国赤大根

錦見地区で栽培されている、岩国伝統野菜です。

11月中旬に「笹川錦帯白菜」が給食に登場します。柔らかくて甘みが強く、生でも食べることができることが特徴です。

12月には「岩国赤大根」を給食で使用します。表皮が鮮やかな赤色で、中が白い丸大根です。昔から酢の物など、正月の縁起物として親しまれてきました。



おすすめ給食レシピ

れんこんチップスサラダ (11月5日に給食で実施)

《材料：4人分》

- 岩国れんこん 中1/4節
- 揚げ油
- 干しひじき 大さじ1
- ツナ水煮缶 1缶
- きゅうり 1/2本
- キャベツ 1/8玉
- マヨネーズ 大さじ2・1/2
- うす口醤油 小さじ1
- 白いりごま 大さじ1

《作り方》

- ①れんこんは皮をむき、3mmの輪切りにする。
- ②170℃に熱した油で、れんこんをきつね色になるまで揚げる。
- ③きゅうりは3mmスライス、キャベツは1cmのざく切りにし、塩少々(分量外)をふってしんなりさせ、水気を絞る。
- ④干しひじきは水で戻し、熱湯でさっと茹でて水で冷やし、ザルに上げておく。
- ⑤③・④・ツナを調味料で和え、白ごま・②を加え、ざっくり混ぜる。



《 給食時間 学校の様子 ～スーパー大麦の感想～ 》

帝人株式会社から寄附をいただいた「スーパー大麦」を、月2回、給食で取り入れています。

【感想】

- ・食感が良かったです
- ・とてもおいしかったです
- ・体によさそう
- ・興味津々です
- ・食べ慣れないので、食感が苦手…

2学期にあと4回給食で登場します。食物繊維たっぷりのスーパー大麦を、味わってください

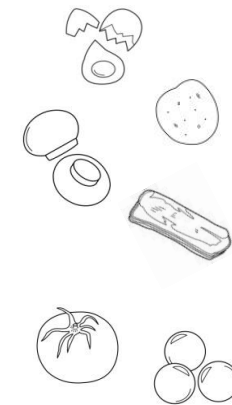
世界では、どんな朝食を食べてる？

イギリスの朝食～イングリッシュ・ブレイクファスト～

イギリスで長く愛されている「イングリッシュ・ブレイクファスト」は、イギリスの代表料理ともいえる定番朝食メニューです。様々な料理を、ワンプレートに盛り付けます。ボリューム満点の朝食、ぜひ、試してみてください。

《作ってみよう！！イングリッシュ・ブレイクファスト》 ワンプレートに盛り付けます♪

- 食パン
- ベーコン・ハム
- きのこ(マッシュルームなど)
- 卵料理
- ポテト料理
- バイクドビーンズ
- ソーセージ
- 焼きトマト



作ってみよう!イギリスの朝食メニュー バイクドビーンズ

《材料：作りやすい量》

- 水煮大豆 200g
- トマト 1個
- ベーコン 80g
- トマトケチャップ 大さじ3
- コンソメ 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩・こしょう 少々

《作り方》

- ①トマト・ベーコンは、1cm角に切る。
- ②鍋に①・大豆・トマトケチャップ・コンソメ・オリーブ油・砂糖を入れ、弱火で10分間煮込む。
- ③塩・こしょうで味を調える。

8・9月 給食の残量が少ない学校ベスト3

1人1日当たり残量平均(g)



岩国西中学校は、全ての日が残量0でした。すばらしいですね！
残暑厳しい中、きれいに給食を食べてくれました。