11月 給食だより



東温市学校給食センター

今月の目標

食べ物を大切にしよう

小：食べ物を大切にする気持ちをもつ

中：「食べられること」に感謝し、食物を大切にする気持ちをもつ

はしを上手に使って、きれいに食べよう





あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

① ② ③ ④ ⑤



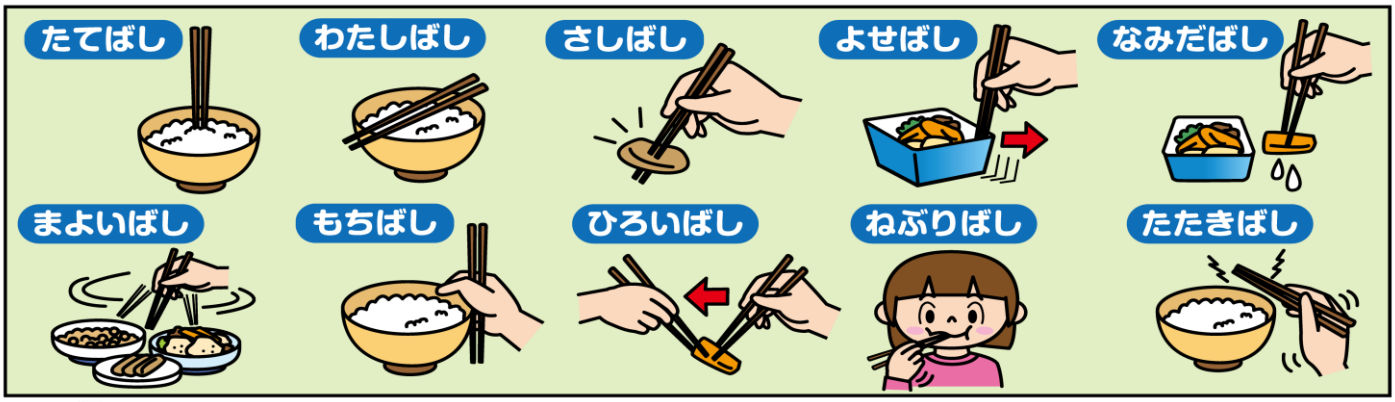
左利きの人は
こんな形です。

※【 正しい持ち方は⑤です 】



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。





作ってみませんか？～油揚げとキャベツの和え物～



【材料（４人分）】

	油揚げ	・・・・	20g
A	うすロ醤油	・・・・	小さじ1/3
A	上白糖	・・・・	小さじ1/3
A	水	・・・・	大さじ2
	キャベツ	・・・・	2枚
	もやし	・・・・	60g
	きゅうり	・・・・	1/2本
	にんじん	・・・・	中1/5本
	うすロ醤油	・・・・	大さじ1/2
	上白糖	・・・・	小さじ2/3

【作り方】

① 油揚げを短冊切りにし、Aの調味料で炊く。
② キャベツ、にんじんを短冊切り、きゅうりを輪切りにする。
③ キャベツ、にんじん、もやしをゆで、水冷し、水気をきる。
④ きゅうりは塩もみをして、水気をきる。
⑤ ①の粗熱がとれたら、軽く水気をきる。
⑥ ③～⑤に調味料を加えて、和える。

油揚げにしっかり下味をつけることが、美味しく仕上げるコツです！



地産地消



給食センターホームページのリンクです。
ぜひご覧ください。

東温市の給食を知ろう！食べよう！

新しい品種

媛かぐやに挑戦！！

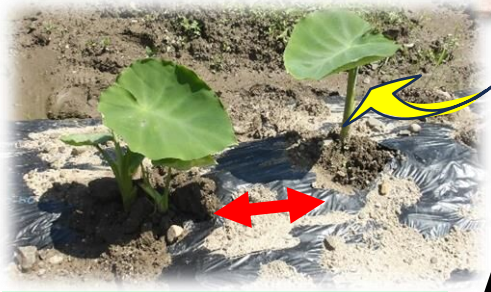


農家の篠森さんと宇和川さん

媛かぐやができるまでの様子を取材してきました。
新しい品種の栽培を試みているお二人は、きらきらと輝いていました。

6月下旬～苗植え～





かぶの間は約３０ｃｍ。
スコップ１本分くらいの間をあけることがポイントだよ！



おいしい給食を作るためには、まず食材を知ることから。栄養教諭も畑で作業の手伝いをしました。



一般的な里芋は、種芋を植えるけど、媛かぐやは苗を植えて育てるよ。１本の苗に１つの媛かぐやが実るよ。

8月下旬





手のひらサイズだった苗が、腰くらいまでの高さに成長!

里芋は、水やりが命！虫がつかないように、こまめなお手入れも欠かせないよ。

11月収穫予定！お楽しみに♪



★…愛媛県中予地方局 地域産業振興部地域政策課 提供

10月中旬



茎がこんなに太くなったよ。収穫まであと少し！



一般的な里芋

媛かぐや

葉や茎の色がちがうね