

いただきます!



# いただきます11月号

R5.Nov 白山市立鳥越中学校



木の葉が色づき朝夕もめっきり冷え込むようになり、深まりゆく秋を感じる季節になりました。冬の訪れはもうすぐそこまで来ています。バランスのとれた食事・運動・休養で、寒さに負けない身体づくりを心がけましょう。

## 白山めぐみん給食! ブロッコリー



今季節は白山市内の畑でもキャベツ、白菜、大根、ブロッコリー、小松菜など、たくさんの種類の野菜が収穫されます。学校給食でも出来る限り、「地産地消」を心がけ、地元の生産者と連携して、新鮮で安全な食材を使用しています。今月は今から旬をむかえるブロッコリーを紹介します。

### 「蒸しゆで」は

### いいことだらけ!

ブロッコリーの塩加減とゆで加減がピタリと決まるとなんともいえないおいしさですが、これがなかなか難しい。そこで電子レンジが大活躍!最近では便利なシリコン容器もありますが、お皿にラップでも十分!つぼみの間に虫などがいないか、十分に水洗いして、少し水気をつけたままレンジでひと株なら3~4分。水に溶けやすいビタミンCも残っておいしく食べられます。

### 栄養価の優等生!

食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含み、野菜のなかでも栄養価はトップクラス!1度にたっぷり食べることができ、風邪の予防にも効果があります。

花蕾(からい):  
茹でてサラダやシチューに



=選び方のポイント=

つぼみが小さく、粒がそろっていて、こんもりと盛り上がって濃い緑色のもの。切り口が水々しく空洞がないものを選びましょう。

茎部:厚めに皮をむいて炒めものに。歯ごたえが good です。



## Cooking ~ブロッコリーのおかか和え~

※17日の給食に登場します。

### 材料(4人分)

- ・ブロッコリー(小さめ) 1株
- ・糸かつお 2袋
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1



### 作り方

- ① ブロッコリーを小房にわける。
- ② ブロッコリーをゆでる、またはふんわりラップしてレンジ600Wで3~4分加熱する。
- ③ しょうゆと砂糖をあわせて、加熱したブロッコリーによくからめる。
- ④ 仕上げに糸かつおをふって、混ぜ合わせる。



## 11月の給食より

### ◇7日...お話から飛び出し料理「タスキメシ」

陸上の名門高校で長距離選手として期待されていた早馬は、足に大けがを負いリハビリ中に調理実習部の都と出会い料理に没頭する。

青春の挫折と友情、おいしそうな料理が登場するお話です。9日に行われる県駅伝大会に出場する生徒達に頑張れ!のエールを込めてお話に登場する料理を再現します。

### ◇22日...和食の日の献立

11月24日は「和食の日」です。海・山・里と豊かな国土に育まれた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」ということも和食の特徴です。

和食の基本となる食材の頭文字をとって

「まごはやさしい」という合言葉があります。



### 保護者の方へ

給食当番用の白衣が紛失しています。お家でお持ちの方がいらっしゃいましたら、速やかに学校まで返却お願いいたします。

