

# 給食だより

令和2年 10月 志木第二中学校

だんだん秋が近づいてきました。これから食べ物がおいしい季節です。給食では、秋の味覚を使った献立をたくさん取り入れています。楽しみにしてください。

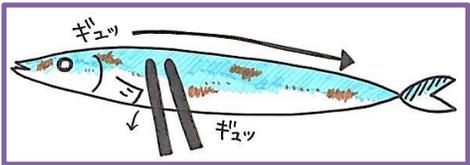
## 秋の味覚 “さんま”

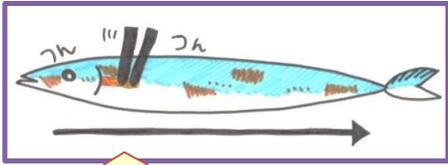
さんまは漢字で“秋刀魚”と書くように、秋が旬の魚です。「頭が良くなる」と言われているEPAやDHAを豊富に含み、旬のさんまは良質の脂をたっぷり蓄えています。旬の食材は栄養価も高くなるため、お勧めです。

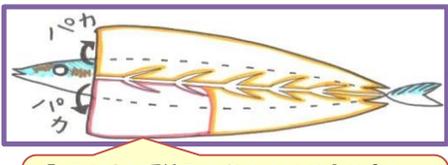
骨が多く、食べにくいと感じる人も多いさんまですが、きれいに食べる方法があるのでご紹介します。さんまを食べる時、参考にしてください。

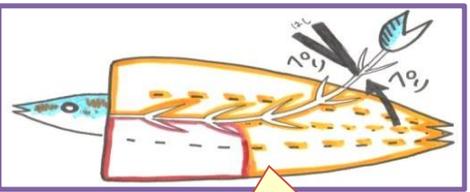


さんまの塩焼きは  
10月26日(月)の給食にです。

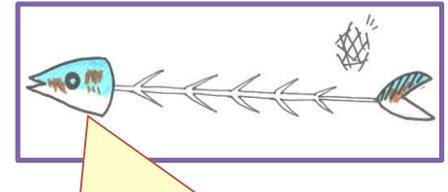
- ① 

さんまの**全体**を箸で押します。  
☆骨を上手にはずすことができます。
- ② 

さんまの**真ん中**に箸で線をいれます。  
※背骨が当たるところまで。
- ③ 

②でつけた切込みからさんまの上の身を**上下に開く**ように身を広げ、取り外す。
- ④ 

**骨**を取ります。  
さんまの身と骨が分れました。
- ⑤ 

お好みで醤油等をかけ、いただきます。  
この腸の付近は骨が多いので**注意**しましょう。  
腸に苦味がありますが食べられます。
- ⑥ 

きれいに**頭と骨だけ残った**ら大成功!!  
※小骨はすみっこにまとめましょう。

## 10月10日は目の愛護デーです。

目におすすめの食材はブルーベリーです。ブルーベリーはツツジ科のスノキ属の子果樹でその果実が濃い青紫色に熟すことからブルーベリーと呼ばれています。ブルーベリーは目の疲労をやわらげ視力低下を防ぐとともに視力を向上させる効果があります。ブルーベリーに含まれる色素アントシアニンは骨粗しょう症の予防効果があります。

10月14日(水)の給食にブルーベリーケーキが出ます。



## 10月20日(火)に美術生徒作品『わがまま弁当』が出ます。

『わがまま弁当』は2年生がこんなお弁当があったら良いなと製作したお弁当です。そこで、10月の『わがまま弁当』は醤油ラーメンと餃子を出します。11月も給食で出せそうなメニューを検討中ですので楽しみにしてください。

## 埼玉ブランド農産物『武州和牛』

## 10月27日(火)に牛丼が出ます

『武州和牛』は、埼玉県産の和牛を広めたいとの思いで、平成13年より黒毛和牛の導入を開始し、平成15年に商標登録されて誕生した和牛ブランドです。ブランド名の『武州』とは、埼玉県の古い呼び名のひとつです。



### つゆだく牛丼 レシピ 6人前



- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 400g (カップ2半)</li> <li>・麦 42g (大さじ4)</li> <li>・水 米と麦の1.2倍</li> <li>・玉ねぎ 300g (中1個半)</li> <li>・しらたき 90g (2分の1袋)</li> <li>・だし汁 120ml (カップ半弱) ※削り節 10g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・三温糖 15g (大さじ2弱)</li> <li>・みりん 5ml (小さじ1)</li> <li>・酒 8ml (小さじ2弱)</li> <li>・濃口醤油 24ml (大さじ1半)</li> <li>・薄口醤油 18ml (大さじ1強)</li> <li>・牛もも薄肉 270g</li> </ul> |
|---|--|

- ①米と麦を洗って炊きます。玉ねぎは半分に切って1cm幅に切ります。しらたきは食べやすい長さに切りゆでておきます。
- ②だし汁に三温糖・みりん・酒・濃口醤油・薄口醤油を入れたところに玉ねぎとしらたきを入れくたくたになるまで煮ます。
- ③②が煮えたら最後に牛肉がくっつかないように上手に加えます。