



秋も深まり、寒い日が続きますが、日頃より栄養のバランスのとれた食事に心がけ、冬の寒さに負けない健康な体を作りましょう。

## 「給食のない日も毎日牛乳を飲もう！」



みなさんの体は今、体の成長に必要な骨が作られる時期です。学校給食では、必ず牛乳が1本(200mL)ついています。牛乳には、体の成長と元気をサポートする「カルシウム」、「タンパク質」などの栄養素が豊富に含まれているからです。残さずに飲みましょう。また、学校給食のない日は「カルシウム」不足になりやすいので、学校が休みの日にもお家で給食と同じように牛乳を飲みましょう。遠い将来も健康で過ごせる身体を育むために積極的に牛乳を摂取しましょう。

## 親子クッキング ~牛乳を使った料理をお家で楽しく作ろう~

牛乳が苦手な人でも、おいしく食べられる牛乳を使ったシチューの作り方を紹介します。

### 親子クッキング ~「こっほこほ」のさつまいもでシチュー作ろう~

#### 「さつまいもシチュー」の作り方

〔材料〕	〔分量〕	〔作り方〕
豚肉小間切れ	60g	①豚肉に白ワイン、塩こしょうで下味をつける。
白ワイン	大さじ1 (15g)	②Aの材料でホワイトルウを作る。
塩こしょう	少々	③たまねぎを2cmの角切りする。
たまねぎ	140g (小1個)	④にんじんはいちょう切りにする。
にんじん	40g (中1/2本)	⑤さつまいもは2cmの角切りにし、水につける。
サラダ油	小さじ2 (8g)	⑥むき枝豆は塩ゆでする。
水	カップ2 (400mL)	⑦鍋にサラダ油を流し入れ、豚肉をいためる。
さつまいも	200g (中1本)	⑧たまねぎ、にんじんを加え、いためる。
むき枝豆	20g	⑨水を入れて、煮ながら、アクをとる。
A 小麦粉	20g	⑩火が通ったら、調味料とさつまいもを加える。
バター	20g	⑪火をとめて、②のホワイトルウを加え、よく混ぜる。
牛乳	160mL	⑫中火でとろみがつくまで、混ぜながら煮る。
コンソメ	小さじ1 (4g)	⑬むき枝豆を入れ、火をとめる。
塩こしょう	小さじ1/2 (3g)	



## 〔②のホワイトルウの作り方〕



- 1 フライパンにバターを入れ、中火で溶かし、小麦粉を加える。
- 2 弱火にし、5分程度、木へらでよく混ぜる。
- 3 牛乳を加え、とろみがつくまでよく混ぜる。



### 〔作り方のコツ〕

火加減は弱火にし、木へらでよく混ぜることで、なめらかなルウになります。

## 「学ぼう！つくろう！じわもん給食」



金沢市の学校給食献立コンクールである「学ぼう！つくろう！じわもん給食」に6年生が応募しました。小学校35校の2,990人から応募があったそうです。旬が秋冬の加賀野菜などの地場産物を使った献立を考えたところ、2名が入賞しました。9月に体育館で表彰式がありました。

### 冬献立 優良賞

#### 6年1組 平本 愛佳 さん

- ・糎の力で健康に！ごまみそソースのからあげ
- ・シャキシャキこっぼこぼ れんこんと さつまいもの甘辛いため
- ・ちょっとすっぱい！トマトすき焼き
- ・具材ゴロゴロ！リンゴとミカンのゼリー

### 冬献立 特別賞

#### 6年2組 舟木 美結 さん

- ・いいげんてー こうじパワー全開ジュシーからあげ
- ・金沢のおいもが大集合 こっぼこぼ SDGsカラフルサラダ
- ・金沢から能登応援！心も体も元気100倍いしる汁
- ・甘酒の魔法～りんごとにんじんのしっとりさくさくパイ



入賞者の平本さん（左）と舟木さん

## ～5年生「金沢の食通になろう(加賀野菜)」～



9月に伝統のある金沢の加賀野菜について楽しみながらクイズを解き15品目の加賀野菜の特長について学びました。



「赤ずいき、金時草の実物を見られて、びっくりしたし、うれしかったです」「加賀れんこんで郷土料理のはすむしを作ってみたいです」「加賀野菜について、これから総合で勉強するのが楽しみになりました」との感想がありました。

12月に加賀野菜を使った調理実習をする予定です。