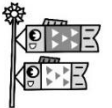


＊ 給食だより ＊ 5月号

中村小学校

新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年に慣れてきたことと思います。しかし、5月は疲れが出やすい時期でもあります。「早寝早起き朝ごはん」を心掛け、体調に気をつけて過ごしましょう。



今月のこんだてから

【特別こんだて】こどもの日…8日(水)



ごはん・牛乳・五目ませごはん・えびフライ・花ふとゆばのすまし汁・かしわもち

【特別こんだて】姉妹友好都市の日(トリノ市)…30日(木)



ミルクロールパン・牛乳・牛肉の赤ワイン煮込み・ツナとアスパラガスのソテー・いちごジェラート

名古屋市とイタリアのトリノ市は、2005年5月に姉妹都市として仲良くする約束をしました。

【新しいこんだて】「とり肉のうま塩スープ」…2日(木)

とり肉のうま味としょうがやみつばの風味を効かせた、さっぱりとしたスープです。

【ふるさとこんだて】～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

8日(水)…「五目ませごはん」愛知県の特産物のふきを使っています。

「えびフライ」名古屋で親しまれている料理です。

27日(月)…「あかもく入りぎょうぎ巻き」中部国際空港の周辺で収穫された海そうの

あかもくを使っています。



「みんなで食べる! なごや産」の日

16日(木)…ごはんは、港区・中川区産の米を使用します。みそ汁には、中川区産のみつばを使用します。

28日(火)…米粉パンは、港区・中川区産の米を使用したものです。キャベツとソーセージのスープ煮には、中川区産の水耕ねぎを使用します。



*フェアトレード物資(ごま油)～開発途上国の生活等を守るための仕組み～

27日(月)の「マーボー豆腐」に使用しているごま油は、フェアトレード物資です。フェアトレードとは、開発途上国で作られた製品を、適正な値段で買うことです。フェアトレード物資を使うことで、食べ物を作ってくれた国の人々の生活を助けたり、貧しくて学校に行くことができない子どもたちの支援をしたりすることができます。



いろいろな料理を知ろう

給食には、いろいろな調理方法で作られた料理が登場します。調理方法には、『煮る』『ゆでる』『炒める』『蒸す』『揚げる』などがあり、調理場では回転釜やフライヤーなどの調理機器を使い調理しています。今月の給食がどんな調理方法で作られているか見てみましょう。



『煮る』⇒みそ汁やすまし汁、牛どんなど



『ゆでる』⇒そえ野菜やおひたしなど



『揚げる』⇒くしカツやえびフライ、かぼちゃフライなど

