

# 楽しく食べよう!



落ち葉のじゅうたんを踏んで歩く季節になりました、外遊びや旬の食材で秋を感じましょう。

## 11月のメニュー解説



### しっぽうどん (12日)

讃岐地方(香川県)の郷土料理です。数種類の季節の野菜を汁とともに煮込み、茹でたうどんの上にかけます。年末には、年越しそばの代わりに食べる家庭もあるそうです。

### さわらの西京焼き (27日)

西京味噌にみりんや酒を加えた漬け床に、魚を漬け込んで焼いた料理です。西京味噌は、米こうじを多く使った甘みのある白味噌で、京都など関西地方を中心に作られています。

### お好み焼き風卵焼き (28日)

豚肉、千切りキャベツなどを入れた卵焼きに、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけ、お好み焼き風に仕上げています。生地にすりおろした長芋を入れているので、ふんわりとした卵焼きになっています。

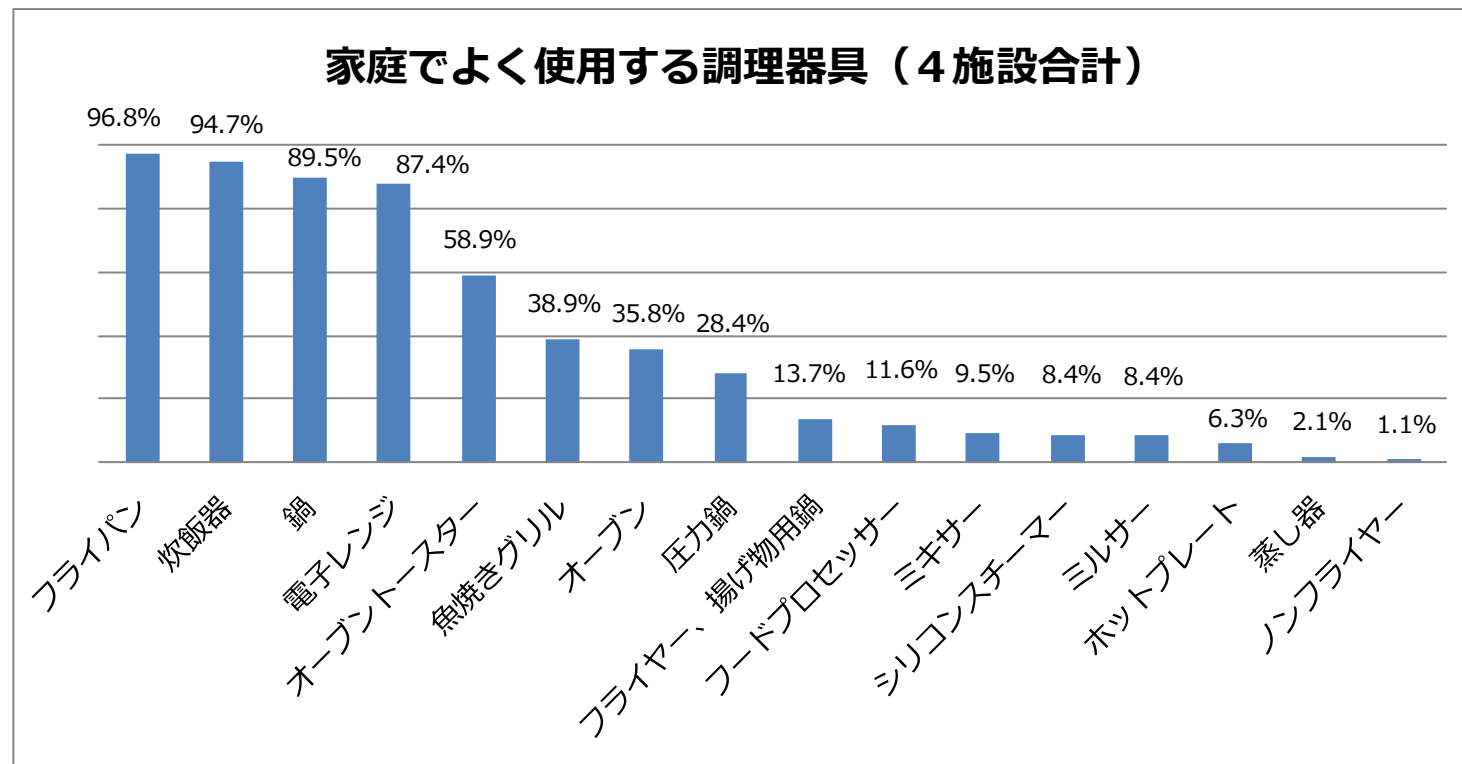
## 食育コラム 給食アンケートの結果より ②



先月に引き続き、給食アンケートの結果を紹介します。

今月は「家庭でよく使用する調理器具」を、4施設全体でまとめました。

### ●家庭で使用する調理器具について




⇒「よく使う」「時々使う」「持っていない」の3項目のうち1項目を選んでもらい、「よく使う」と回答された方の多い順に並べると以上の結果になりました。

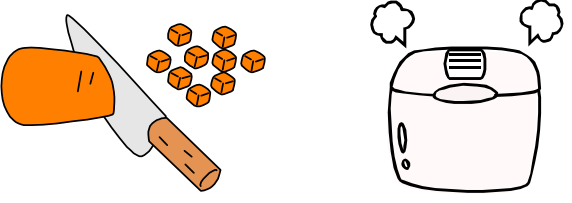
フライパン・炊飯器はほとんどの方がよく使うと回答しました。

またフライパン・鍋・電子レンジは「持っていない」と回答した方はいませんでした。



アンケートで上位の調理器具を使用したメニューを紹介します。

スパニッシュオムレツ (フライパン・電子レンジ)	
<p><b>材料 (分量は大人4人分)</b></p> <p>じゃがいも……………小1個                      玉ねぎ……………1/2個                      ベーコン……………50g                      卵……………4個                      牛乳……………大さじ1                      塩・こしょう……………少々                      サラダ油……………大さじ1                      ※直径16cm程のフライパンがおすすめです。</p> 	<p><b>作り方</b></p> <p>① じゃがいもは1cm角に切る。                      ② 玉ねぎは大きめのみじん切りにする。                      ③ ①・②を耐熱容器に入れ、ラップをしてじゃがいもが柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。                      ④ ベーコンを1cm幅に切る。                      ⑤ ボールに卵を割りほぐし、粗熱をとった③・④・牛乳・塩・こしょうを加え、混ぜる。                      ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を流し入れやさしく混ぜながら加熱し、半熟になったら蓋をして弱火で5分ほど焼く。                      ⑦ フライパンに大きめの皿を被せ、フライパンをひっくり返し、皿に移し、そのまま焼けてない面を下にしてフライパンに戻し蓋をして弱火で火が通るまで焼く。</p>
<p><b>ワンポイントアドバイス</b>                      フライパンの大きさによって、卵や具の量を調整してください</p>	
<p><b>栄養価</b> ★こどもは大人の2/3量が目安です。                      大人1人分：エネルギー184kcal、たんぱく質8.5g、脂質13.2g、塩分0.7g                      こども1人分：エネルギー123kcal、たんぱく質5.7g、脂質8.8g、塩分0.5g</p>	

中華おこわ (炊飯器)	
<p><b>材料 (米3合分)</b></p> <p>もち米……………2合                      うるち米……………1合                      干しいたけ……………4個                      人参……………1/2本                      水煮たけのこ……………小1個                      焼豚……………100g                      干しエビ……………20g</p> <p>A</p> <p>しょうゆ……………大さじ1                      料理酒……………大さじ1                      オイスターソース…大さじ1                      中華顆粒だし……………大さじ1                      砂糖……………小さじ1                      ごま油……………大さじ1</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>① もち米とうるち米は洗って1時間水に浸してから、ザルに入れて水をきる。                      ② 干しいたけは水に戻す。(戻し汁も使います)                      ③ 水にもどした干しいたけ、人参、水煮たけのこ、焼豚を1cm角に切る。(お子さんの食べやすい大きさに切ってもよいです。)                      ④ 炊飯器のお釜に①を入れ、干しいたけの戻し汁・Aの調味料・おこわの3合の目盛りまで水を入れ、軽く混ぜる。                      ⑤ ④の上に干しエビと③の具を平らに置いて炊く。</p> 
<p><b>ワンポイントアドバイス</b>                      もち米とうるち米の割合はお好みで変えてください。その場合水加減は調節して下さい。</p>	
<p><b>栄養価</b> ★こどもは大人の2/3量が目安です。                      大人1人分：エネルギー301kcal、たんぱく質11.0g、脂質3.7g、塩分1.7g                      こども1人分：エネルギー201kcal、たんぱく質7.3g、脂質2.5g、塩分1.1g</p>	

