

10月給食だより

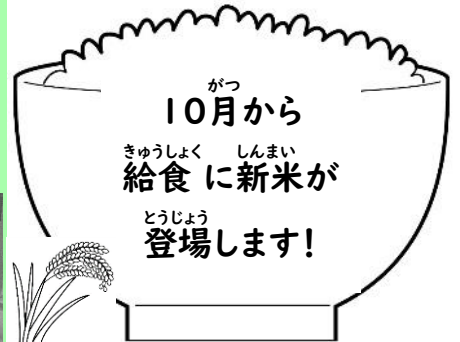


R4.10月
 水俣市学校給食センター
 文責 山崎 高木

10月に入り、朝夕涼しく過ごしやすい日が増えてきました。気温の変化から体調を崩さないように、3食しっかりとご飯を食べて、元気な体をつくりましょう。さて、給食では、秋が旬の食べ物をたくさん使って、献立を立てています。みなさん、秋が旬の食べ物を見つけられましたか？今回は梨を使った「梨酢和え」を作っている様子を紹介いたします。また、熊本県で生産が盛んな干したけのこを使った「干したけのこのきんぴら」も登場しました。

なし ず あ 梨酢和え

10月5日



調味料で煮込んで、ドレッシングを作ります。



一つずつ丁寧に梨の皮をむき、角切りにします。



ボイルしたお野菜と愛情と一緒に和えたら...



ほ 干したけのこのきんぴら

10月12日



きれいに洗います。



他の具材と炒めたら...



カットして...

出来上がりです！

干したけのこを水につけて戻します。



釜で1時間以上ぐらぐらと煮ます。



