

# 令和 6年 11月号

## 食育フードシステム東北 給食だより

みなさんがお弁当を食べるまでに、このような人たちが関わっています！

農家の人      漁師さん      お家の人      調理師さん・栄養士さん      運んでくれる人



私たちが毎日生活していくために「食べること」は欠かせません。その食べ物は、多くの動物や植物をいただくことで成り立っています。「いただきます」は、命をいただくこと、食事を作ってくれた人などに対する感謝の気持ちも含まれています。

### \*七五三\*

11月は七五三シーズンです。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳に成長と福運を、神社で祈願する日本の伝統的な行事です。

千歳飴をもらいたい、買いたいする機会があっても、長くて食べきれない…といった時にはリメイクがおすすめです。味付けはお好みの甘さを探してみてください。

### 作ってみよう！

#### ○千歳飴の大学芋○

【材料 約4人分】

- ・千歳飴 2本
- ・さつまいも 1本
- ・水 30cc
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・油 適量
- ・黒ごま 適量

【作り方】

1. さつまいもを乱切りにし、水にさらす
2. 水気を拭き取り、片栗粉をまぶして160℃の油で揚げる
3. フライパンに水と折った千歳飴を入れて加熱する
4. 千歳飴が溶けたら、2のさつまいもを入れて絡める
5. お好みでごまをかけて完成♪



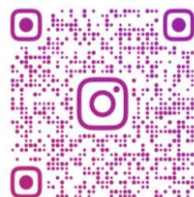
食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

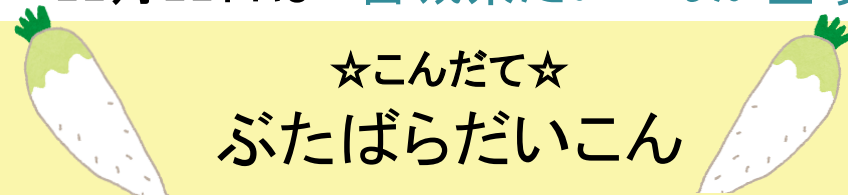
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiiku@sfs-tohoku.com



カメラをかざすと弊社  
公式 Instagram が出ます。  
フォロー よろしく願っています!!

11月11日は 宮城県だいこんが登場



☆こんだて☆  
ぶたばらだいこん

11日のぶたバラだいこんの大根は宮城県産です。  
蔵王高原の大根が有名です。  
みずみずしく柔らかく甘みが強いのが特徴です。



### 11/5 白菜クリーム煮 登場！

白菜クリーム煮の登場です。

白菜が美味しく少しずつ安く出回ってきました。11月5日は白菜ととり肉でクリーム煮を提供します。

白菜の甘みととり肉の旨味でおいしくなったクリーム煮を召し上がってください。



### 11/27 さばしおやき

11月27日はサバの塩焼きです。お魚が苦手な園児様にもおいしく食べていただけるように脂ののった欧州産さばを使用予定です。

ぜひ一口食べてみてください。



### 《残食情報》

9月に残食が多かったのは、こんにゃく金平でした。こんにゃくは、食物繊維が豊富で腸内をきれいにしてくれます。また大変ヘルシーな食材でもあります。おでんや煮物、ステーキ、お刺身など調理法も様々楽しめます。

### 【11月の食材予定産地】

《野菜》ピーマン(茨城) キャベツ(千葉) もやし(青森) 大根(千葉) 長ネギ(宮城) ブロッコリー(愛知)  
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)  
《米》ひとめぼれ(山形)