

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月1日(木)の献立】

東京牛乳 やながわふう 柳川風めし ちゃんこ鍋
小松菜のおひたし



食育キャラクター
ペコリーナ食育

今日は、10月1日の都民の日に合わせた東京都郷土料理の献立です。

「柳川風めし」は、ドジョウを使った「柳川鍋」を、給食用にアレンジして豚肉を使い、炊き込みご飯にしました。

「ちゃんこ鍋」は、両国発祥の料理で、力士たちが一度にたくさんの量と栄養をとるために作られました。昔は、四足歩行の牛や豚の肉を避け、縁起えんぎを担かついでいたそうです。

さて、今日はドジョウについてのクイズです。

クイズ：ドジョウは、エラ呼吸の他に特殊な呼吸方法を行います。

それは何という呼吸方法でしょうか？

<1>肺呼吸 <2>ちよう腸呼吸 <3>ひれ呼吸

今日のクイズの答え・・・<2>の「腸呼吸」です。水中の酸素濃度が減っている時に行われるそうです。水面から顔を出し、口から空気を吸います。そこから酸素を腸に取り込んで、ガス交換をするそうです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月2日(金)の献立】

牛乳 ごはん たまご味噌 丸ごとわかめスープ
厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め 柿



食育キャラクター
ペコリーナ

「丸ごとわかめスープ」は、わかめの3つの部分を使ったスープです。

わかめの葉の部分は、よく食べられている「わかめ」と呼ばれ、^{しん}芯の部分は「^{くき}茎わかめ」、根の部分は「^め芽かぶ」と呼ばれます。それぞれ食感や見た目に違いがあるので、探してみてください。

主菜の「厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め」は、たんぱく質をしっかりと^と摂れるボリュームのあるおかずです。^{あつあ}厚揚げは、「^{なまあ}生揚げ」とも呼ばれます。^{もめん}木綿豆腐を^{どうふ}水切りし、^{みずき}高温の油で揚げて作ります。江戸時代中期まで豆腐は、ごく限られた日にしか口にすることができないごちそうだったそうです。

さて、今日は豆腐に関するクイズです。

クイズ：江戸時代中期までは主にどんな人たちが豆腐を食べていたでしょうか。

<1> ^{そうりょ}僧侶 <2> 農民 <3> 商人

今日のクイズの答え・・・<1>僧侶です。肉を口にすることができない僧侶たちにとって、

豆腐は重要なたんぱく源でした。また、^{しょうぐん}将軍を始め、武士の間で食べられていた高級品でもあります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月5日(月)の献立】

牛乳 ^{まーぼー}麻婆あんかけ焼きそば
^{からあ}きびなごの唐揚げ きゅうりともやしの中華和え



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「きびなごの唐揚げ」の「きびなご」について紹介します。

きびなごは、全長10cmほどの魚です。鹿児島県の方言では、「おび」のことを「きび」と呼び、小魚のことを「なご」ともいいます。きびなごの体にはしま模様があり、それが「^{おび}帯」に見えることから、「きびなご」という名前がつけられたそうです。

九州地方では、から揚げや塩焼き、煮つけなど様々な料理にして一年中食べられています。また、傷みが早いため、煮干しや干物などにも加工されています。

さて、きびなごについてのクイズです。

クイズ: 次のうち、きびなごは、どの魚の仲間でしょうか？

<1> ししゃも <2> ニシン <3> マグロ

今日のクイズの答え・・・<2>ニシンです。ニシン目キビナゴ属で、他にもイワシが同じ仲間です。きびなごは、クジラやマグロなどの大型の魚に食べられないよう、イワシのように大きな群れを作って泳ぐそうですよ。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月6日(火)の献立】

牛乳 ごはん とうにゅうたんたん 豆乳担々スープ
春巻き ごもくきんぴら 五目金平



食育キャラクター
ペコリーナ

汁物の「豆乳担々スープ」は、とうばんじゃん豆板醬で炒めた具材に鶏ガラスープ・
豆乳・ね練りごま・ゆラー油を加えて作りました。「担々」とは、てんぴんぼう天秤棒で「道具や
材料を肩にかつ担ぐ」、という動作を表す意味だそうです。

「春巻き」は「春を巻く」と書きますが、中国では、りっしゅん立春を祝う食習慣が
あります。その時期に、小麦粉で作った皮で春にしんめ新芽を出す野菜を巻いて、
一年間の豊作や健康を願って食べるお祝い料理だったそうです。

さて、今日は豆乳についてのクイズです。

クイズ：大豆からできている豆乳ですが、豆乳を温めすぎると起こる変化は
次のうちどれでしょうか？

<1>甘くなる

<2>固まってまく膜ができる

<3>白から茶色に変色する

今日のクイズの答え・・・<2>固まって膜ができます。豆乳を加熱すると表面に膜がで

きます。これをゆば湯葉と呼びます。牛乳でも同じような変化が起こります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月7日(水)の献立】

牛乳 秋の香りごはん さつま芋のすまし汁

さんま
秋刀魚の塩焼き 白菜の塩昆布和え



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の主菜は「秋刀魚の塩焼き」です。秋刀魚は季節による脂肪量の変動が特に大きい魚で、旬の秋には脂肪量の含有量が20%を超えますが、冬には数%にまで減ってしまいます。

秋刀魚には、細かい骨がたくさんあります。お箸を上手に^{はし じょうず}使って、骨に気をつけながら食べてください。

「秋の香りごはん」は、秋が旬の里芋、まいたけを^{しょうゆ}醤油・砂糖で味を付けて、炊いたご飯に混ぜ込んで作りました。

さて、今日はさつま芋についてのクイズです。

クイズ: さつま芋が甘くて美味くなるのは、

収穫後どのくらい経ってからでしょう？

<1> 2、3日 <2> 1週間 <3> 2か月

今日のクイズの答え・・・<3>2か月です。2か月ほど、温度管理をして貯蔵する

ことで、さつま芋のデンプンが^{とう}糖に変化し、甘みが増えて美味しくなります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月8日(木)の献立】

牛乳 スタミナ丼

ちんげんさい

青梗菜と豆腐のスープ ビーフンソテー



食育キャラクター

ペコリーナ

今日は、「ビーフンソテー」に使われているビーフンについて紹介します。

紀元前220年頃の中国で、米を食べることに慣れていない兵士のために、

米を挽き、^ひめんにして食べたことが始まりといわれています。

その後、中国から^{たいわん}台湾へ伝わり、すぐに調理できるビーフンは、お客様をもてなす時の便利な食材として^{ちようほう}重宝されました。

日本では、明治時代に伝わってきたようですが、家庭でも食べられるようになったのは、戦後になってからだそうです。

では、日本食べられるようになったきっかけに関するクイズです。

クイズ：日本でビーフンを製造、販売した目的は何でしょうか？

- <1> 戦後、台湾などから来た人の^{こきょう}故郷の味を再現するため
- <2> 洋食ブームに乗って、パスタの変わりに^は流行らせるため
- <3> 学校給食のパンの代わりに、主食として出すため

今日のクイズの答え・・・<1>「戦後、台湾などから来た人の故郷の味を再現するため」

です。当時日本にあったお米を使って作り始めたのがきっかけだそうです。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月9日(金)の献立】

ミルクコーヒー 食パン ブルーベリージャム
ミネストローネ ししゃもの^{こうそう}香草パン粉焼き
カラフルサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の給食は、「10月10日の目の^{あいご}愛護デー」に合わせた^{こんだて}献立です。

ブルーベリージャムは、夏に^{しゅうかく}収穫した小平市内産の冷凍ブルーベリーを使って手作りしました。ブルーベリーの水分が出るまで加熱し、ジャム状になるまでじっくり時間をかけて煮ました。食パンにつけて味わってください。

皆さんは、スマートフォンやパソコンなどを長時間見ていませんか？目の健康を保つためには、食事・運動・^{きゅうよう}休養をしっかりとることが大切です。ぜひこの機会に、生活リズムを見直してみてくださいね。

さて、今日はブルーベリーについてのクイズです。

クイズ：小平市の令和5年のブルーベリーの収穫量は、東京都内では第何位でしょうか？

<1> 1位 <2> 7位 <3> 30位

今日のクイズの答え・・・<2>7位です。小平市は、日本でのブルーベリー^{けいざいさいばい}経済栽培

^{はっしょう}発祥の地であり、令和5年の収穫量は、18トンでした。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月13日(火)の献立】

牛乳 肉わかめうどん
いかのさらさ揚げ 大豆もやしの和え物



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、さらさ揚げについて紹介します。

「さらさ」とは、花や植物などを染めた布のことで、もともとはインド周辺で作られたものです。しょうゆの茶色や、衣の白、カレー粉の黄色などが混ざった見た目が、さらさの染め模様に似ていることから、「さらさ揚げ」という名前が付けられるようになりました。

さて、今日は「さらさ揚げ」についてのクイズです。

クイズ:さらさ揚げの「さらさ」とは、もともと何を指す言葉でしょうか？

- <1> インドの都市の名前
- <2> 香辛料の名前
- <3> 模様のある布

今日のクイズの答え・・・<3>模様のある布です。しっかりと放送メモを聴いていた人は、

簡単に答えることができたと思います。ちなみに、さらさには、植物だけでなく、動物や鳥の模様もあります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月14日(水)の献立】

牛乳 こぎつねごはん なめこの赤味噌汁

あじ 鰯のピリ辛焼き からや さつま芋とれんこんの炒め物



食育キャラクター
ペコリーナ

10月13日は、「さつま芋の日」という記念日です。

江戸時代、川越藩^{かわごえはん}周辺で栽培されたさつま芋は品質が良いことから、「川越いも」と呼ばれるようになりました。

さつま芋は昔から、「栗よりうまい十三里」と呼ばれています。なぜかという、江戸から川越までは十三里^{じゅうさんり}（約52km）あったので、さつま芋のことを「十三里」と呼ぶようになったからだそうです。

ちなみに、十三里という数字は、九里^{くり}と四里^{よんり}に分けられることから、語呂合わせでも、「栗（九里）より（四里）うまい十三里」と呼ばれたそうです。

さて、今日はさつま芋のクイズです。

クイズ：さつま芋を加熱すると甘くなるのはなぜでしょう？

<1> でんぷんが変わって甘くなるから

<2> 水分が抜けて甘くなるから

<3> やわらかくなるから

今日のクイズの答え・・・<1>の「でんぷんが変わって甘くなるから」です。さつま芋の

中のでんぷんが熱で分解されて、甘いブドウ糖や麦芽糖に変わり、甘味が増します。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月15日(木)の献立】

牛乳 ごはん エコふりかけ 大根と油揚げの味噌汁

さわら ごま
鱈の胡麻ケチャップソースかけ ひじきのサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

10月16日は「世界食糧デー」です。世界食糧デーとは、世界に広がる
えいようふりよう き が きょくど ひんこん
栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的として設定された
国連の記念日です。

この世界食糧デーに合わせて、今日は「エコふりかけ」を提供します。これ
は、味噌汁の出汁をとるために使用したもので、いつもは捨ててしまう昆布と
かつお節を捨てずに再利用をして作ったふりかけです。昆布とかつお節の水
分を炒めながら飛ばし、ごまとちりめんじゃこを加えて、ごはんがすすむ一品
にしました。

さて、今日は世界食糧デーについてのクイズです。

クイズ：世界食糧デーを制定した国際連合の専門機関はどれでしょう？

ユ ニ セ フ ダブリュー・エイチ・オー エフ・エー・オー
<1> UNICEF <2> W H O <3> F A O

今日のクイズの答え・・・<3>FAOです。Food and Agriculture Organizationの

略で、日本語では「国連食糧農業機関」と訳されます。<1>の「UNICEF」は「国際
児童基金」、<2>の「WHO」は「世界保健機関」です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月16日(金)の献立】

牛乳 ^て照り焼きチキントースト
^{いろど}彩り秋野菜と^{さけ}鮭のミルクチャウダー
さっぱりフレンチサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「彩り秋野菜と鮭のミルクチャウダー」は、小平第一中学校の生徒が考案した献立です。これは、牛乳が苦手な人でも、不足しがちなカルシウムをしっかりと摂ることができるように考えてくれた献立です。成長期である皆さんにはとても大切な栄養素であるため、残さずしっかりと食べてもらいたいと思います。

さて、今日は「照り焼き」についてのクイズです。

クイズ: 照り焼きの「照り」とは何を表しているでしょうか？

- <1> 強火で焼くこと
- <2> 甘じょっぱい味付けのこと
- <3> 光って見えるツヤのこと

今日のクイズの答え・・・<3> 光って見えるツヤのことです。照り焼きの調味料である

砂糖・みりんを煮詰^{につ}めるととろみが出て、食材に絡^{から}み、ツヤが出ます。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月19日(月)の献立】

牛乳 わかめごはん ^{くもじる}むら雲汁
^{しろみざかな}白身魚の紅葉揚げ ^{もみじあ}南瓜とツナのサラダ ^{かぼちゃ}



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、「むら雲汁」について紹介します。

むら雲汁の「むら雲」とは、空に雲が群がっているように見える様子を表現する言葉です。そのため、「群れの雲」と漢字で書くこともあります。

むら雲汁の名前は、溶いた卵をだし汁に流し入れた後、卵が広がり、空に ^{むら}群がる雲のように見えることから付けられました。

今日は、調理員さんが、卵がだまにならないよう、一生懸命まぜながらゆっくりと卵を入れて作ってくれました。

さて、今日はむら雲汁についてのクイズです。

クイズ：むら雲汁の中に使われている海の出汁 ^{だし}は何でしょう？

<1> ^{かつおぶし}鰹節 <2> ^{さばぶし}鯖節 <3> ^{いわしぶし}鰯節

今日のクイズの答え・・・<1>鰹節です。

普段の味噌汁には、昆布と味にパンチのある鯖節 ^{さばぶし}と鰯節 ^{いわしぶし}を使っていますが、今日

は、^{かつおぶし}昆布と^{かつお}鰹節を使うことで、^{じょうひん}鰹の上品な香りも楽しんで欲しい考えました。

まずは、香りをかいでから飲むようにしましょう！

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月20日(火)の献立】

牛乳 ごはん ^{いもに}芋煮
^{さば み そ}鯖の味噌焼き えだまめのサラダ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日は、山形県の郷土料理として「芋煮」を提供します。

芋煮は、^{つうしんしゅだん}通信手段のない時代、^{もがみがわ}最上川で舟を使い荷物の受け渡しをして
いた舟の^{せんどう}船頭が、^{たいくつ}退屈しのぎで、^{かわら}河原で鍋を囲んで^{うたげ}宴を開いていたことから
生まれたそうです。今でも、里芋の収穫期の秋から冬にかけてよく食べられ
ており、毎年 9 月には、「日本一の芋煮会フェスティバル」というイベントが
開催されています。直径6.5mの^{きょだいなべ}巨大鍋を使いますが、鍋が大きすぎるため、
工事用のショベルカーを使って材料をかき混ぜています。

では、このショベルカーについてのクイズです。

クイズ：安全に美味しく作るために、ショベルカーに特別な工夫がされて
います。それは何でしょう？

<1> ショベルの部分が木のスプーン

<2> 機体の全ての^{じゅんかつゆ}潤滑油に食用の油を使っている

<3> 運転手は全員プロの料理人

今日のクイズの答え・・・<2>「機体の全ての潤滑油が食用の油を使っている」です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月21日(水)の献立】

牛乳 ビビンバ

はるさめ

春雨スープ みかんゼリー



食育キャラクター

ペコリーナ

今日の「ビビンバ」は、ごはんの上に肉炒め・ナムルをのせて混ぜて食べてください。肉炒めには、^{きりぼしだいこん}切干大根も入れています。切干大根は大根に比べ、カリウム、カルシウムなどのミネラルの他、食物繊維の栄養価が高くなります。

食物繊維は、腸の働きをサポートしてくれます。みなさんの腸には^{ぼうだい}膨大な数の^{ちょうないさいきん}腸内細菌が住んでいて、この腸内細菌は、体の^{めんえき}免疫をつかさどっています。免疫力を高めて病気を予防するためには、腸内細菌にとってのエサである食物繊維をしっかりとって、腸内環境を^{ととの}整えることが大切です。

さて、今日は食物繊維についてのクイズです。

クイズ：次のうち、食物繊維が豊富な食材はどれでしょう？

<1> ごぼう <2> しいたけ <3> ひじき

今日のクイズの答え・・・<1～3>全てです。これらの食材は、給食でもたくさん登場します。好き嫌いせずに食べて、腸内環境を整えましょう！

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月22日(木)の献立】

牛乳 チキンとレンズ豆のカレー
オニドレサラダ さつま芋のパウンドケーキ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「さつま芋のパウンドケーキ」は、小平第一中学校の生徒が考案した献立です。さつま芋を使うことで食物繊維が^と摂れるようにし、焼き菓子^{がし}は口の中がパサつきやすいので、食べる時に牛乳を飲む量が増えるのではないかと考えてくれたそうです。牛乳に合う甘さにし、皆さんがたくさんおかわりしてくれるようにと、味にもこだわったようです。ぜひ、牛乳と一緒に味わってください。

さて、今日はパウンドケーキについてのクイズです。

クイズ：パウンドケーキの名前の由来はどれでしょう？^{ゆらい}

- <1> 焼き上がったケーキの重さが1ポンド(約450g)だから
- <2> 材料をそれぞれ1ポンドずつ使っていたから
- <3> イギリスで、1ポンドで買えるくらい安いケーキだったから

今日のクイズの答え・・・<2>「材料をそれぞれ1ポンドずつ使っていたから」です。

基本材料の小麦粉、バター、砂糖、卵を全て1ポンドずつ混ぜ合わせて焼いたことから名付けられました。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月23日(金)の献立】

牛乳 鶏肉ときのコスパゲティ

ポテウインナーのチーズ焼き

いろど

彩リマスタードサラダ



食育キャラクター

ペコリーナ

今日の「ポテウインナーのチーズ焼き」は、元々三中の生徒献立から生まれたメニューで、とても好評だったため今年も提供します。名前の通り、ポテトを意味するじゃが芋と、ウインナーが入った具に、チーズをのせて焼き上げた料理です。

秋に旬を迎えるきのこを使ったスパゲティには、4種類のきのこを入れ、鶏ガラスープ、醤油、塩、こしょうを使って和風仕立てにしました。きのこが苦手な人もいるかもしれませんが、食べやすいよう、調味料とよく炒めて作ったので、ぜひ一口はチャレンジしてみてください。

さて、今日は鶏肉ときのコスパゲティに関するクイズです。

クイズ： 実際に入っているきのこはどれでしょうか？

<1> まいたけ

<2> エリンギ

<3> しいたけ

今日のクイズの答え・・・<2>エリンギです。

今日の給食には、エリンギの他、えのきたけ、マッシュルーム、しめじたけが入っています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月26日(月)の献立】

牛乳 栗おこわ 小松菜と豆腐のすまし汁

あかうお

赤魚の甘だれかけ

あおだいず

青大豆と野菜の香味和え

こうみ



食育キャラクター

ペコリーナ

今日は10月23日の「^{じゅうさんや}十三夜」に合わせた献立です。

十三夜には、収穫の時期を迎える栗や大豆をお供えする風習^{そな}があります。

^{じゅうごや}十五夜が里芋などをお供えするため「芋名月^{いもめいげつ}」と呼ばれるのに対し、十三夜は「栗名月^{くりめいげつ}」「豆名月^{まめめいげつ}」とも呼ばれています。そのため、今日の給食には、栗と大豆が入っています。

「栗おこわ」は、しょうゆで炊いた^たご飯に、甘味が引き立つようにじっくりと蒸した栗・さつまいもを混ぜ込んで作りました。香味和えに使った、秋が旬の青大豆は、いつも使う大豆に比べて甘味が強いことが特徴です。ぜひ、秋の味覚を感じながら食べてください。

さて、今日はお月見に関するクイズです。

クイズ：十五夜は中国から伝わった文化ですが、十三夜はどこで誕生した文化でしょうか？

<1> 日本 <2> 韓国 <3> 中国

今日のクイズの答え・・・<1>日本です。十三夜は日本独自の文化です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月27日(火)の献立】

牛乳 ごはん よしのじる 吉野汁
照り焼きソースハンバーグ 和風ポテト



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の汁物は「吉野汁」です。片栗粉や葛粉でとろみをつけた和食の汁物の1つです。吉野とは奈良県の地名で、この辺りは昔から良質な葛粉の産地として有名な地域です。そのため、とろみをつけた料理は、吉野仕立て、吉野煮、吉野汁と呼ばれるようになりました。

主菜の「照り焼きソースハンバーグ」は豚肉・豆腐・玉ねぎなどをこねて焼きあがった後に硬くならないよう工夫しました。

さて、今日はハンバーグの調理方法に関するクイズです。

クイズ：ハンバーグを作る時のコツはどれでしょうか。

- <1> 材料を混ぜる回数を少なくする
- <2> 中心部に赤い色が残る程度に加熱する
- <3> 塩を加えてこねることで形を崩れにくくする

今日のクイズの答え・・・<3>塩を加えてこねることで形を崩れにくくするでした。

給食では、材料をねばりが出るまでよく混ぜ、食中毒予防のため、中心部までよく加熱しています。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月28日(水)の献立】

牛乳 キムチチャーハン ふんわり卵の中華スープ

チャプチェ りんご



食育キャラクター

ペコリーナ

今日は「チャプチェ」について、紹介します。

チャプチェは韓国の伝統的な料理で、「チャプ」は混ぜ合わせる、「チェ」は細かく切った野菜やおかずを意味します。

元々は、^{きゅうてい}宮廷料理として出され、貴族が食べる料理でしたが、その後、^{しょみん}庶民の家庭料理として広まりました。その名残として、^{なごり}今でもお祝い事や大勢の人が集まる時のおもてなし料理のひとつでもあるようです。

また、チャプチェの具として使われるものはたくさんあり、牛肉やほうれん草、きくらげ、しいたけなども使われます。

給食では、香味野菜の他にも、豚肉、きゅうり、たけのこ、春雨などたくさんの具を使って作っています。今日は、ぜひ韓国の味を楽しんで食べましょう。

さて、今日は韓国料理についてのクイズです。

クイズ：次のうち、韓国料理はどれでしょうか？

<1> ^{たいひえん} 太平燕 <2> ジャージャー^{めん}麺 <3> プルコギ

今日のクイズの答え・・・<3>プルコギです。ちなみに、太平燕は熊本県、ジャージャー麺

^{はっしょう} は中国発祥の料理です。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月29日(木)の献立】

牛乳 パンプキントースト
スナフキンの豆スープ ペルナサラッティ



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の献立は、花小金井図書館との図書コラボ献立です。今回は、「ムーミン^{だいぜんしゅう}大全集④」に登場する、スナフキンが作った豆スープをイメージして作りました。ぜひ、ムーミンの世界感を感じながら、味わってみてください。

「ペルナサラッティ」とは、フィンランドのポテトサラダです。日本の一般的なポテトサラダよりも、じゃが芋がゴロゴロしており、サワークリームを使うのが特徴です。給食では、食べ慣れているマヨネーズを使って作りました。

さて、今日はムーミンの生まれたフィンランドについてのクイズです。

クイズ：フィンランドは、国土の約7割を占める「森」の他に、あるものが約18万個あります。それは、何でしょうか？

<1> 火山

<2> 湖

<3> 砂漠

今日のクイズの答え・・・<2>の湖です。フィンランドは「森と湖の国」といわれるほど、豊かな自然に恵まれています。湖の数は、約18万8000個あり、世界一となります。

ランチタイムズ

学校給食センター

栄養教諭・栄養士



【10月30日(金)の献立】

牛乳 ごはん ^{かぼちゃ} 南瓜の味噌汁
揚げ豆腐のおろしソースかけ ごま和え



食育キャラクター
ペコリーナ

今日の「揚げ豆腐のおろしソースかけ」の豆腐や油揚げは、小金井市にあるお豆腐屋さんから仕入れています。このお豆腐屋さんでは、朝3時から作業を始め、7時半には給食センターに出来上がった豆腐を届けてくれます。揚げ豆腐にした豆腐は、調理の過程や教室での配缶の時に崩れにくいよう、普通の豆腐より水分を抜いた押し豆腐を使っています。これは、出来上がった豆腐をすだれで挟み、^{はさ}重石をのせて約1時間置いて作ります。そのため、密度の高い、ギュツとした食感の豆腐になります。

さて、今日は給食センターの豆腐についてのクイズです。

クイズ：給食センターで仕入れているお豆腐屋さんでは、豆腐を作る時にどんな水を使っているでしょうか？

<1> 水道水 <2> 地下水 <3> ミネラルウォーター

今日のクイズの答え・・・<2>地下水です。地下水は夏場でも 6-8℃のため、豆腐作りに適しているそうです。