



給食だより 10月号

2017/10/24

さいたま市立桜木中学校 給食室

朝晩の冷え込みで一日の気温の変化が大きくなり、秋も深まってきました。衣服の脱ぎ着をこまめに行い、体温の調節をしましょう。そして毎日の食事は栄養のバランスを考えてしっかりとよく食べ、風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。

感謝を込めていただきます



新米の季節になりました。米という漢字は、分解すると「八十八」になります。文字の通り、お米を作るには「八十八」の手間がかかることからそういわれているそうです。お米の他にも、私たちが毎日食べている食材はもともと生きている生命体です。命をいただき私たちの血や肉となります。そんな食べ物のこと、食べ物を生産してくれた方、運んでくれた方、調理をしてくれた方の苦労を無駄にしないためにも、好き嫌いせず残さず食べましょう。食事の時のあいさつ『いただきます』には「命をいただきます」という意味が含まれています。感謝して食べましょう。

今年も給食では、13日（金）と26日（木）にさいたま市西区土橋農園さんの新米コシヒカリをいただきます。今年は「2年生が未来くるワーク体験で田植えをして作ったお米」です。新米ならではの甘みともちもちとした食感で大変おいしくいただいています。お楽しみに。

給食の人気メニューから

チキンのフレーク焼き

◎中はジューシー、外はサクサクのフレーク焼きです



材 料 4人分

鶏もも肉皮なし (肉切り身60g)	4枚
食塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	30g
パン粉	15g
コーンフレーク(無糖)	30g
パルメザンチーズ	15g

1人当たり 170kcal たんぱく質 14g 塩分 0.4g

作 り 方

- ① 鶏肉に食塩、こしょう、マヨネーズで下味をつける。
- ② コーンフレークは付けやすく砕いておく。
- ③ パン粉、コーンフレーク、パルメザンチーズを混ぜ合わせておく。
- ④ ①の肉に③をまぶし、鉄板に並べる。
- ⑤ オーブンを予熱で200度に温めておき、20分から25分焼く。

※マヨネーズには脂肪分が多く、カツのような食感に仕上がります。