

10月の給食だより

令和元年度 10月
富士宮市立学校給食センター

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、秋はいろいろ楽しむことができる季節です。実りの秋を迎え、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

秋が旬の食べ物を知ろう

秋は日本人の食生活に欠かせない米が収穫されます。野菜や果物が実り、秋の味覚を楽しむことができます。

献立表からも秋が旬の食べ物を探してみよう！



大切です朝ごはん！

かむことの大切さ



朝ごはんをしっかりとんで食べることによって、セロトニンというホルモンが働き、心の安定につながります。学校でみんなと協力して楽しく過ごす準備ができます。朝ごはんをよくかんで食べましょう。

給食レシピの紹介 ～トルティージャ～



©富士宮市さくやちゃん

トルティージャとは、スパニッシュオムレツといわれることもあるスペインの家庭料理のひとつです。日本でいうと味噌汁のように家庭によってオリジナルの味が出るそうです。

富士宮市では東京オリンピック・パラリンピックに向けてスペイン空手ナショナルチームが事前キャンプを行うことから、交流が生まれました。児童生徒のみなさんにもスペインを身近に感じてもらうと給食に取り入れました。

【材料 -4人分-】

じゃがいも・・・1/2個（サイコロ切り）
玉ねぎ・・・1/2個（みじん切り）
パセリ・・・少々（みじん切り）
ウインナー・・・4本（輪切り）
オリーブオイル
・・・小さじ1
たまご・・・3個
粉チーズ・・・大さじ1
生クリーム・・・50CC
牛乳・・・大さじ2
塩、こしょう・・・少々

【作り方】

- ① 野菜とウインナーを切る。
- ② オリーブオイルをひいたフライパンでじゃがいもを炒めます。焼き色がついてきたら、玉ねぎを加えます。じゃがいもを少しつぶすように炒めます。
- ③ ボウルにたまごを割り入れ溶いた後、粉チーズと生クリーム、牛乳を加え、塩こしょうを少々ふります。ここへ②の具材を入れ、混ぜ合わせます。
- ④ フライパンに③を戻して火を通します。
※給食ではカップに流してオープンで焼きました。
お好みでケチャップをつけてもおいしいです。



©富士宮市さくやちゃん