

令和 4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。

○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♪

作ってみよう！



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 よろしくお願ひします!!



11月24日は 和食の日



☆こんだて☆

きのこごはん ホッケフライ 和風スパゲッティ
五目きんぴら 里芋の煮っころがし フルーツ

24日使用のホッケフライは、北海道産です🍷
食べ慣れないお魚かもしれませんが、フライなので挑戦しやすく
ホッケはカルシウムが豊富なお魚なので、ぜひ食べてみてください😊

大好評につき！

11/2 ガバオ風登場！



ガバオライス、タイでよく食べられる料理のひとつです。

2日は、ひき肉・玉ねぎ・ピーマンなどを園児様向けに食べやすく味付けをした「ガバオ風」でお届けします。

ごはんの上にかけて食べるのがおすすめです。

11/14 手作り唐揚げ登場！

10/21に引き続き、11月も工場長手作りの唐揚げでお届けします！！

「既製品の唐揚げは塩分が気になる…」
「家で食べているような唐揚げを出してほしい」

などの保護者様からのご意見にお応えし、調理部が腕をふるって作る唐揚げを楽しみにしてください。

《残食情報》

9月に残食が多かったのは、切り干し大根煮でした。
切り干し大根には、貧血予防に有効な鉄分、骨の健康維持に欠かせないカルシウムの他にマグネシウムやリンなども含みます。丈夫な骨を作る効能が、骨粗鬆症の予防に働きます。

【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) □