

・11月の注目メニュー・

だいがくいも

・2日(木)大学芋

あき 秋といえはさつま芋。

さつま芋は、芋の中でもビタミンCが特に多いとされています。

ビタミンCは風邪の予防にもなるので、これからの風邪のひきやすい季節にたくさん食べてほしいですね！ また、豊富な食物繊維がお腹の調子も整えてくれます。便秘の人にもおすすめです(^)

・15日(水)こんにゃくソテーのこまつな

アグリー稲葉農園のこまつなです。

稲葉町にあるハウスの中で作られ、一年中おいしい小松菜を学校に届けてくれています。

こまつなは夏よりも冬の方が、味がギュッとつまっておいしいそうです

・17日(金)みえ地物一番メニューの日

三重県産のまあじ(真鱒)を使った小さなハンバーグ《まあじばーぐ》です。

ねぎや生姜を加え、練って作られているので、骨の心配もありません。

一般的にあじの旬は5月~7月とされています。

あおさ いせしまさん 伊勢志摩産の **あおさ** つか を使ったみそ汁です。しる

せいしきめい 正式名は **ひとえぐさ** かいそう という海藻で、この辺の方言で **あおさ** へん ほうげん といいます。

みえけんさん 三重県産のあおさは、ぜんこく 全国のあおさの70%を占めるといわれるくらい有名です。ゆうめい 良い香りが特徴です。よ かお とくちょう

さといも さぎょうしょ 作業所 **グリーンスマイル**の里芋です。さといも

のうやく 農薬を使わずにつか 全て手作業ですべ 野菜を作っているため、てさぎょう 自然の里芋の味やさい が感じられます。つく しぜん さといも あじ かん

ことし 今年さといも は里芋がほうさく 豊作だそうです！

わ し ょ く き ゅ う し ょ く ひ

20日(月)和食給食の日

11月24日は 『和食給食の日』
わしよくきゅうしょく ひ

せかいむけいぶんかいさん 世界無形文化遺産にも登録され、この素晴らしい和食の文化を広く知ってもらうために作られました。とうろく すばらしいわしよく ぶんか ひろ し つく

きゅうしょく 給食では20日(月)に昆布だしを使った、五目ごはん と 和風さっぱり生姜汁 しょうがじる を紹介します しょうかい

わしよく 和食の基本である“だし”が、おいしさを支えています。きほん 感じられるでしょうか・・・ ささ かん