



常滑市給食だより

11月号

作ったよー!

オリジナル「とこめちゃん」

家庭科で憧れのとこめちゃんを一生懸命作りました。これを機に米をもっと身近に感じてほしいです。 常滑西小 藤沢繭子教諭



「可愛いでしょ！ 私たちのアイドル」

とこなめのこめで「とこめ」なんだ。



作りながら、「なんでとこめちゃんていうのかな。」と思いました。難しかったけど、とても可愛くできて嬉しかったです。 幾世愛香さん



「イケメン僕らの、イケとこめ」



「登場！とこめ3兄弟」



11月中旬から新米です！

給食に使う米は「あいちのかおりSBL」
低農薬で育ち、いもち病や縞葉枯れ病に強い品種です。

常滑市食育スローガン
「はじめ一口 もう一口が
あなたの体を作ります」



魚を食べよう

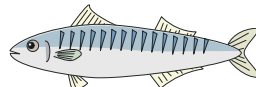
おいと栄養は う・ら・は・ら！

～秋です 青魚のおいしい季節です～

青魚の「臭み」の源は脂、DHAやEPA。
熱や空気で酸化しやすい魚油です。しかし、身体を老化
や病気から守り、脳の若々しさを保つ強い味方です。



イワシ



サバ



サンマ など

- ①タツツリ! 「良質なたんぱく質」
必須アミノ酸のバランスがよい。
- ②パツツリ! 「生活習慣病 予防」
コレステロール、塩分を減らし、
血圧の上昇や脳卒中を予防する。
- ③ピチピチ! 「亜鉛、ビタミン」
体の細胞を作り替え、元気にする…亜鉛
みずみずしい肌を保つ…ビタミンD、E

クイズ 「さかな」の名は

(答えは下に)

- ① 鯖
- ② 鰯
- ③ 鮭

おうちDEごはん



とこめちゃん

味噌おでん 材料(4人分)

豚肉	100g	1. 豚肉はさっと湯通しする。
うずら卵	12こ	2. 半平・こんにやく・大根・ にんじん・里芋は一口大に 切る。
半平	2枚	3. 角切り昆布は水で戻す。
こんにやく	1/4枚	4. 控えめの水加減で和風だし を加えて、1と2の材料を 煮る。
大根	1/5本	5. 柔らかくなったら、うずら 卵、昆布を加え、砂糖・み りん・赤味噌の順に調味料 を入れて味を含ませる。
にんじん	1/2本	
里芋	中3こ	
角切り昆布	適宜	
赤味噌	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
和風だし	小さじ1	

答: ①さわら ②カジカ ③このしろ ※魚へんに夏と書く魚はありません。