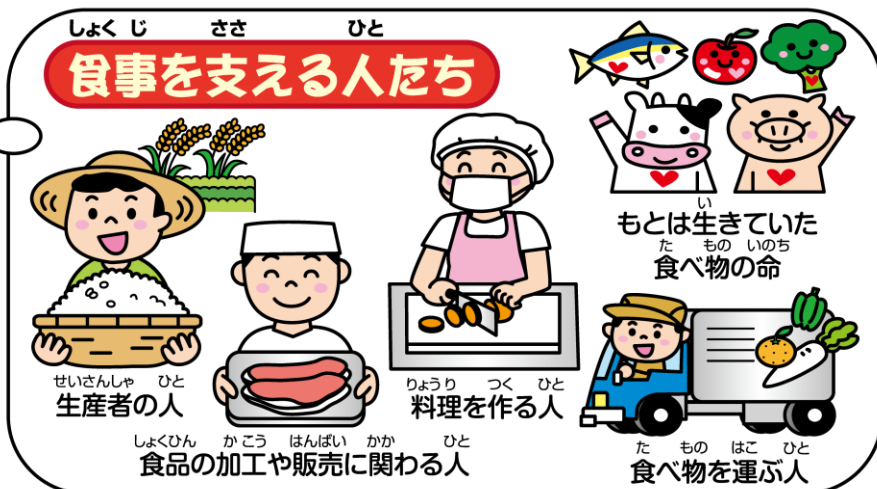


給食だより もぐもぐ

令和7年度11月号
香川県立香川中部支援学校

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



給食レシピ

ちくぜんに
～筑前煮～

材料と分量 (4人分)

鶏もも肉	1枚
ごぼう	80g
こんにゃく	1/2枚
じゃがいも	200g
にんじん	80
水煮たけのこ	60g
干しいたけ	4g
さやいんげん	40g
油	適量
だし汁	100cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 材料を一口大に切る。
- ② ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃくは下茹でしておく。
- ③ 鍋に油を引き、鶏肉を炒め、火が通ったら②とじゃがいも、干しいたけ、だし汁、砂糖、みりんを加えて蓋をして煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったらしょうゆを加えさらに10分ほど煮る。
- ⑤ 最後にさやいんげんを加えてさっと煮たらできあがり。



根菜類やこんにゃくは下茹ですると、アクがとれるだけでなく、味がしみこみやすくなります。じゃがいもを入れるとだしを吸ってくれてうすあじでもおいしく食べられます。

