

10月 きゅうしよくだより

令和6年度

港区教育振興会 栄養研究部



10月の目標 よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。また、食べ物の消化が良くなり胃や腸の働きを助けたり、虫歯の予防になったりすることもあります。一口30回を目標にかむようにしましょう。

今月の献立から

☆【特別献立】

市政施行の日…4日(金)

きしめん・牛乳・五目あんかけきしめん・えびフライ・グレープゼリー



姉妹友好都市の日(ランス市)…16日(水)

プレーンロールパン・牛乳・とり肉のクリーム煮込み・まぐろと野菜のサラダ
ノンエッグタルタルソース・ラ・フランスゼリー



パートナー都市の日(台中市)…22日(火)

ごはん・牛乳・揚げパオズ・海鮮ビーフン・チンゲン菜のスープ



☆【新献立】

豆乳プリンタルト…11日(金) 豆乳を使ったデザートです。

☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

4日(金) 五目あんかけきしめん…名古屋名物のきしめんを使っています。

えびフライ…名古屋で親しまれている食べ物です。



21日(月) とりめし…愛知県の郷土料理です。ごはんと混ぜて食べます。

☆ 「みんなで食べる! なごや産」の日…21日(月)

とりめしの日には港区・中川区・守山区でとれた米を使用します。キャロ



トみかんゼリーには、天白区でとれた八事五寸にんじんが使われています。

<材料>(一人分)

あじ	1切(40g)
カレー粉	0.3g
しょうゆ	1.5g
酒	1g
小麦粉	1.5g
でん粉	5g
油	10g

今月の献立紹介

あじのカレー揚げ…7日(月)

<作り方>

- ① あじはしょうゆ・酒・カレー粉をあわせた中にしばらくつける。
- ② 小麦粉・でん粉をまぜあわせふったものを①にまぶし油で揚げる。
(160~170℃を保つ)

姉妹友好都市について知ろう



姉妹友好都市とは、文化交流や親善を目的として結び付きをもつ都市と都市のことです。名古屋市は、下の6つの姉妹友好都市と交流しています。（日付は名古屋市と提携した日です。）

ランス市

(フランス)



2017年10月20日

ランス市は、シャンパンの産地として有名です。パンの一種であるクロワッサンやバケット、「ビスキュイ」と呼ばれるお菓子も有名です。



南京市

(中国)



1978年12月21日

南京市では、河や海でとれる魚介類や、豊かな大地で育った農作物の素材を生かした料理が特徴です。また、アヒル料理をよく食べる事でも有名です。

ロサンゼルス市

(アメリカ)



1959年4月1日

ロサンゼルス市は、ハンバーガーやホットドッグというように、気軽に食べることができるファストフードが有名です。



トリノ市

(イタリア)



2005年5月27日

トリノ市は、イタリアで有名なチーズの産地です。また、チョコレートの発祥地としても有名です。



シドニー市

(オーストラリア)



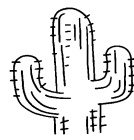
1980年9月16日

シドニー市では、日本のおにぎりのように、「ミートパイ」がよく食べられます。週末には、家族や友人と一緒にバーベキューを楽しんでいます。



メキシコ市

(メキシコ)



1978年2月16日

メキシコでは、とうもろこしの粉や小麦粉で作った「トルテイーヤ」に、いろいろな具をのせて食べる「タコス」が有名です。



名古屋市
(日本)

