

10月 きゅうしょくだより

令和6年度

中川区教育振興会 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】

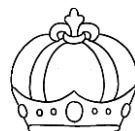
市政施行の日…4日(金)

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 は港区・中川区・守山区でとれた米を使用します。キャロット



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)

し まいゆうこう と し 姉妹友好都市について知ろう



し まいゆうこう と し
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
ご や し し た
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。）

し 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。



なんきん し 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、イタリアで有数のチーズの産地です。また、チョコレートの発祥地として有名です。



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。

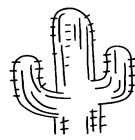


メキシコ市

(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)

