



給食だより

令和7年10月
西条市立西条東中学校

食べ物ひと言メモ

～ サトイモ ～

【分類】サトイモ科サトイモ属
【原産地】インド東部からインドシナ半島
里芋の旬は秋です。子芋が増えることから子孫繁栄の縁起のよい食べ物です。



少しずつ秋の気配が感じられ、過ごしやすい季節になってきました。いろいろなことにチャレンジしやすい季節です。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、実りの秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を楽しみますか。



日本型食生活「和食」のススメ！

「一汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか。これは、和食の基本で、ごはんを汁物と三つのおかずを組み合わせた食事のことです。日本人の平均寿命が長いのは、ごはんを中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物などを組み合わせた、栄養バランスのよい和食を食べているからだと言われています。旬の食材を上手に取り入れた日本型食生活「和食」のよさを見直してみましょう。

献立の基本を知って、栄養バランスをととのえよう！



主食



① まず、主食を決める。

主菜



② 主食に合う主菜を決める。

副菜



③ 副菜や汁物を決める。



主食・・・ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります。

汁物・・・足りない栄養素や水分を補います。(飲み物)

主菜・・・おかずの中心で、おもに体をつくるものになります。

副菜・・・足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます。



世界の食文化 ～トルコ～



フランス料理、中華料理とともに、世界三大料理のひとつであるトルコ料理は、西洋と東洋の食文化が混じり合って独自の発展を遂げてきました。トルコ料理は、羊肉やヨーグルト、ナッツ、サバなど、日本でも馴染み深い食材が多く使われているのが特徴です。

世界三大料理のひとつ トルコ料理！

トルコ料理の主食は、「エキメッキ」と呼ばれるフランスパンの形に似たパンです。米も食べますが、トルコ料理では副食として扱われ、トマトやピーマンに米を詰めて煮たり、焼いたりする「ドルマ」という料理があります。

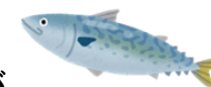
ドネル・ケバブ

トルコ料理で欠かせないのがドネル・ケバブです。ドネルとは、「回転する」という意味で、肉をケバブの機械にさして、回しながら焼いていきます。パンにはさんで食べます。



バルック・イクメーイ (サバサンド)

最近では日本でも人気急上昇中のサバサンドです。焼きサバと野菜をパン(エキメッキ)にはさんだシンプルなサンドイッチです。レモンを絞っていただきます。



マントウ

マントウとは、小麦粉で作った皮に、ひき肉をはさんで包んだ、トルコ風の水餃子のことです。ヨーグルトやトマトベースのソースとチリをかけて食べます。



キョフテ

キョフテとは、スパイシーなミートボールで、牛肉や羊肉などのひき肉にクミンやナツメグなどのスパイスをたっぷり加えて作ります。調理方法は焼く、煮る、揚げるなど様々です。



バルック・イクメーイ (サバサンド)

【材料 4人分】

パンズ.....4個
サバ切身.....4切
おろししょうが...少々
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ1
レモン汁.....大さじ1
小麦粉.....大さじ2
卵.....1/2 個
揚げ油.....適量

～ 西条元気UP給食メニュー ～

* 給食ではサバフライにしています！

【作り方】

- ① サバに下味を付け、小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて油で揚げる。
- ② キャベツ、にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにし、茹でて冷水で冷やして絞り、調味料であえる。
- ③ パンズに①と②をはさむ。