

給食・食育だより 11月号



今宿小学校給食室

日暮れが早くなって、朝晩は冷え込む日が続いています。11月7日は立冬で、暦の上では冬です。今年は感染症の流行が早い様子です。こまめな手洗いとうがいを励行して、睡眠をよくとって、バランスのとれた食事をするようにして体調を整えて過ごせるようにしたいですね。

11月の給食の特色

○旬の食品を取り入れました。

(だいこん、はくさい、かぶ、しめじ、ほうれんそう、チンゲンサイ、さといも、さつまいも、えのきたけ、エリンギ)

○茅ヶ崎産の新米「はるみ」を取り入れました。

(11日(火)、14日(金)、19日(水))

○28日(金)茅ヶ崎産の古代米「湘南タゲリ黒米」を取り入れました。

○読書週間にちなんで絵本や児童書に登場する料理を取り入れました。

(8日(土)こまったさんのスパゲティ、12日(水)こまったさんのコロッケ、27日(木)あじの干物)

今年も新米が届きます！



添田さん

今宿小では、茅ヶ崎市芹沢の農家の添田さんが育てた「はるみ」をいただきます。添田さんのお米を重量、色、粒ぞろい、水分量などの品質の判定を農協でして、柳島の飯田米穀店さんが精米して、今宿小に運んでくださいます。

お米を食べて自然保護

タゲリは、シベリアから冬に越冬をするために飛来する渡り鳥です。タゲリは、冬の間、広い田んぼで土の中の生き物などを食べて過ごしています。しかし、近年、湘南地区では田んぼは減少して、タゲリも減っています。そのような中、自然保護グループは、タゲリが越冬する田んぼのお米を農家から市場価格から高く買い取り、賛同してくれる方に提供することで農家の米作りを支えて、タゲリの飛来地である田んぼを守ろうという取り組みをしています。



好評でした！

10月のパンにモチコチキン、スライスチーズ、パイナップルをはさんだハワイアンサンドは、特にモチコチキンを気に入ってくれる子どもが多かったです。残りは、限りなくゼロに近かったです。

作り方は、鶏の唐揚げを作る要領で、衣を作る際にもち粉を入れることでモチツとした食感ができますよ。以下、参考材料です。

鶏もも肉		約50g		
下味	にんにく	適量	<衣の材料>	
	しょうが	適量	小麦粉	1.5g
	卵	3g	でん粉	1.5g
	上白糖	1.5g	もち粉	1.5g
	こいくちしょうゆ	0.5g		

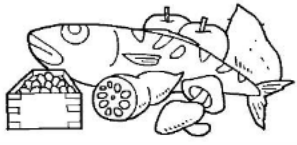
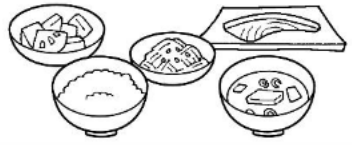
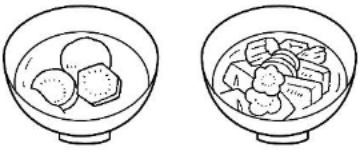


11/24 は和食の日です

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用 	②バランスがよく、 健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出すもので、みそ汁や野菜の煮物などの和食の味の基本です。給食でもだしをとっていますよ。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料も和食には欠かせません。

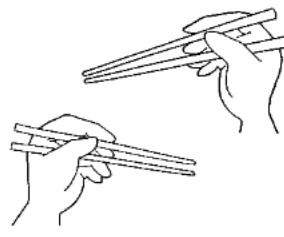
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器を正しくならべましょう。



「いただきます」「ごちそうさまでした」を気持ちよくこめて言います。



お箸を正しく使いましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう。

普段の食生活で、お子さんと食についての会話を積み重ねていけると良いですね。