

11月給食だより

令和5年 11月1日
横浜市立元石川小学校
校長 野間 義晴

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

11月の基準献立について

- ・ 地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。
(こまつなとじゃこのふりかけ、けんちん汁)
- ・ 神奈川県のお郷土料理(けんちん汁)を取り入れました。
- ・ 旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。
(さけ、さば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれんそう、さといも、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんご、みかん、ラフランス)
- ・ 新献立として(タッカルビ)を取り入れました。

～お知らせ～

◎校内で、はま菜ちゃんコンクールを開催しました。

6-2 下田 悠太さんの応募作品「キャベツのとろみあん和え」を給食献立用にアレンジして28日に独自献立にします。他の応募作品についてはオープンスクール時に校内に掲示しますのでぜひご覧ください。

28日(火)はいがごはん、牛乳、麻婆豆腐、中華あえ→キャベツのとろみあん和えに献立変更します。

キャベツのとろみあん和え (キャベツ、かまぼこ、スイートコーン、えのきたけ、ごま油、チキンブイヨン、塩、黒こしょう、でんぷん)

◎第3回親子料理教室参加者募集

●給食メニュー チリコンカーンを作ろう (市内在学の小学3～6年生児童及びその保護者)

日時 2023年12月9日(土) 午前10時～午後2時まで

参加費 親子一組 1500円

場所 横浜市技能文化会館 6階料理研修室 (横浜市中区万代町2丁目4番地7)

申し込み方法 往復はがき (応募締め切り日11月9日)

詳しくはよこはま学校食育財団HP→食育ひろば→食育の推進をご覧ください



裏面あり

11月は、横浜市の地産地消月間です！

★地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので、「顔が見える」、「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることができます。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすみます。また、地域でとれるものは、どのように生産・収穫されたのかが見えるので安心できます。さらに、生産地から消費地までの距離が短いので、流通に使うエネルギーや経費を減らすことができます。燃料もあまり使わないので、排気ガスなどで空気が汚れる事も少なくなるという環境保護の面でも期待されています。

このような身近な『地場産物』を食べることを『地産地消』といいます。「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。

函 今月の地場産物 函



こまつな



日本人が後世に伝えたい家庭料理

みそ汁は好きですか？ みそ汁は給食にもよく登場する料理です。いつものように出でるので、あらためて「料理」と言われるとびっくりするかもしれません。でも、みそ汁は、じつはとてもすごい料理なのです。今回はみそ汁のすばらしさについて述べます。

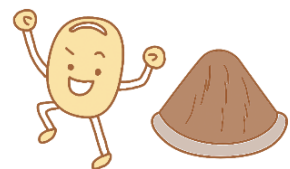
2013（平成25）年12月に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食において、基本となる献立の考え方に「一汁三菜」があります。ご飯に汁1品とおかずを3品つける料理のことです。じつは日本の食事において、汁ものは米飯とともに一回の食事を形成するものとして欠かせない料理になっています。

みそ汁のよいところ

みそ汁には、どんなすごいところがあるのでしょうか？

● みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。



● 「だし」を使う

次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特長は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくすることもできます。



● どんな食材でもおいしく出来る

さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、また具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。

