

しよくいく 食育だより 11月号



令和5年11月10日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
栄養教諭 金子 亮子

暦の上では立冬を過ぎましたが、「暖かい」というより「暑い」日もあり、例年にならない秋を迎えています。気温の変化で健康管理が難しいかもしれません。ですが、しっかり食べてたくさん体を動かし健康に過ごしたいですね。ご家庭でも食事や睡眠、衣服での体温調節など健康管理にご配慮いただきますようお願いいたします。

献立について

● 今月は地産地消月間です。

8日(水)の給食の「けんちん汁」に横浜市泉区飯田町産の大根を使用しました。けんちん汁は神奈川県かながわけんの郷土料理でもあります。みずみずしい大根で、煮るととても柔らかく、おいしい汁になりました。



● 旬の食品を取り入れます

さけ、さば、ほっけ、さつまいも、さといも、こまつな、だいこん、はくさい、ブロッコリー、かぶ、栗、かき、りんご、みかんを献立に使用しています。

9日(水)の献立
麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ
ぶどう豆 けんちん汁

自校炊飯

米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

- 2日(木) 5年「ごはん」
- 7日(火) 6年・7組 (基準献立のはいがごはんから変更して)「ごはん」
- 21日(火) 1・2年「はいがごはん」
- 22日(水) 3・4年「麦ごはん」

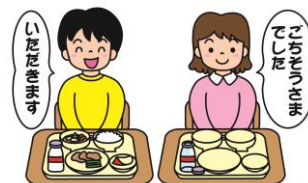
★7日(火)の給食の様子★

今月は秋田県産の「あきたこまち」を使用しています。この日から新米になったのですが、水分量が少し多かったようで、柔らかい仕上がりにりましたが、甘さがあり好評でした。次回は水分量を減らして炊飯しようと思います。



食事のあいさつをしよう

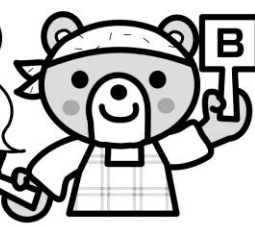
11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。様々な人の労力があるおかげで、私たちは食事をする事ができています。感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをしっかりと、味わって食べましょう。



料理クイズ

ただ正しいのはどっち?

基本的な料理についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



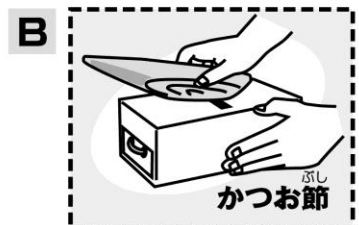
Q1

基本的な5つの調味料を、料理に使う順番で「さしすせそ」と言います。では、一般的に「せ」の調味料はどっち?



Q2

だしをとる時に、お湯が沸騰してから入れると良いのはどっち?



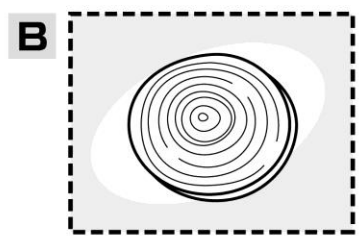
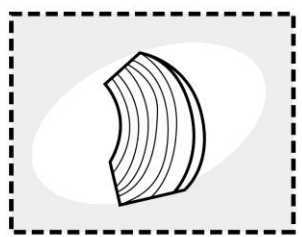
Q3

「塩少々」と表現するのは、どのくらいの量のこ?



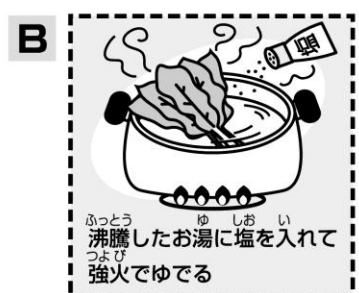
Q4

たまねぎを「くし形切り」で切ったものはどっち?



Q5

冬が旬のほうれん草、正しいゆで方はどっち?



- Q1…A (昔の言葉で、しょうゆは「せうゆ」と書いたから/さは砂糖/しおは塩/すは酢/そはみそ)
- Q2…B (こんぶは水に長時間つける「水出し」、水からゆでて沸騰する直前で取り出す「湯出し」という方法でだしをとる)
- Q3…B (Aの場合は「小さじ1杯」と表現する)
- Q4…A (ほかにトマト、じゃがいも、メロン、スイカなどの切り方/Bは輪切り)
- Q5…B (たっぷりの沸騰したお湯に塩を入れて根元の方から強火でゆでた後、水で冷やすと鮮やかな色にゆであがる)

たにおり

たにおり