

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.8

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R5.10.31

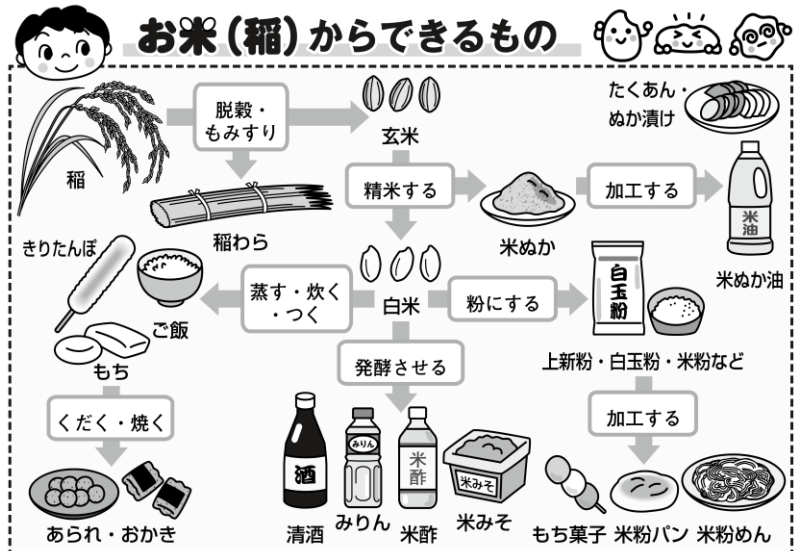
ふるさとの食文化を知ろう！



「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てから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

お米のおはなし

新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



日本の伝統的な発酵食品



11月2日(木)【大根の和風ポトフ】 地場野菜を使用した共通献立を実施

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。西東京市栄養士連絡会とは、食を通して市民の健康づくりを推進するため、健康福祉部健康課、保育園・小学校栄養士等で構成されています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。西東京市内向台町の農家・田倉農園さんの地場産キャベツ・大根を使用します。地場の野菜をたっぷり使った給食メニューをご家庭でも再現してみてください。

学校給食レシピ

『大根の和風ポトフ』

● レシピ (大人2人分)

具材	・ 鶏もも肉	80g	・ キャベツ	中2枚	調味料	・ 和風だし	2カップ
	・ ウィンナー	2本	・ 玉ねぎ	1/2個		・ しょうゆ	小さじ1
	・ 大根	5cm	・ 小松菜	1/5束		・ 酒	小さじ1
	・ 人参	1/5本	・ しめじ	1/3パック		・ 塩	小さじ1/5
	・ じゃが芋	1/2個					



● 作り方

- ①鶏もも肉は角切り、ウィンナーは1cm輪切り、大根とじゃが芋は厚めのいちょう切り、人参もいちょう切り、キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、小松菜は2~3cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ②鍋に和風だしと鶏もも肉、大根、人参、キャベツ、玉ねぎ、ウィンナーを入れ中火で少し軟らかくなるまで煮る。
- ③残りのじゃが芋、小松菜、しめじを加えて煮る。
- ④しょうゆ、酒、塩で味を調える。

10月17日（火）給食試食会のご参加ありがとうございました。

6年生が移動教室の間の空き教室を活用して、給食試食会を実施しました。

栄養士からは、本校の給食の概要や、食育活動の様子等をお話させていただきました。また、今回は、給食でも苦労している「減塩」の大切さと、子どもが苦手な「野菜の摂取量」について詳しくお話ししました。

《保護者の方のアンケートより》

「美味しいから食べに来て！と、子どもから言われました。」 「家でも作りたい！どのような料理か知りたい！」
 「毎朝、献立をチェックしてから登校。献立名から想像しにくいときは、子どもが詳しく教えてくれ親子の会話のツールのひとつになっています。」
 「学校の話は給食の話しかしません！寝る前にも明日は〇〇が出るんだよ！と毎日楽しみにしています。」「野菜が沢山使われていることに驚いた。」
 「スライドでの食育はおもしろい。」「苦手だったけど食べられた！と子どもから聞きます。」
 「じゃんけんに勝って、おかわりができた日は喜んでいる。」
 「一口目、薄いかなと思って、食べているとちょうどよかった。」



本校のホームページで写真を紹介しています！レシビも少しずつ公開していきたいと思います。

また、お子様の食習慣やマナーについて気になることをお聞きすると、箸の持ち方、偏食や好き嫌い、食べる時の姿勢、（食器の持ち方・ひじをつく・食べこぼし）など、ご家庭で苦労されているお話も伺いました。給食では、苦手な子が多い野菜は、切り方、味付け、組み合わせる食材を変えるなど、工夫しています。また、マナーについては、学校でも、学年に合わせて指導していきたいと思います。

食事時の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

給食の食材について（令和5年10月分）

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉・群馬	こまつな	西東京・茨城	チンゲン菜・パセリ	茨城
もち米	島根	にんじん・たまねぎ	北海道	みつ葉	静岡
小麦粉・片栗粉・大豆	北海道	キャベツ	群馬・長野	れんこん	茨城
豚肉	群馬	かぶ	西東京・青森	里芋	千葉
鶏肉	岩手	大根	西東京・北海道	じゃがいも	新潟（産直）・長崎
鶏卵	群馬	しょうが	高知	さつまいも	新潟（産直）
えび	インドネシア	にんにく	青森	さやえんどう	北海道
鮭	北海道	もやし	栃木	さやいんげん	鹿児島・
さば	ノルウェー	ピーマン・赤ピーマン	茨城	きゅうり	埼玉・千葉
いか	ペルー	ほうれん草	栃木・群馬	ごぼう	群馬
スケソウダラ	アラスカ	白菜	長野	セロリ	長野
さんま	韓国・台湾	大葉	愛知	しめじ・えのき・なめこ	長野
かつお	静岡	長ねぎ	青森	かぼちゃ	新潟（産直）
メアジ	ベトナム	こねぎ	福岡	切干大根	宮崎
干しいたけ	九州・四国	にら	栃木	かき	和歌山