

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.8



「和食」を見直そう!



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R3.10.29

「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いることをご存じですか。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

近年ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。本校の給食のごはんも、10月から新米に切り替わっています。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。



5年生は、総合的な学習で育てた稲を、先日刈り取りました。お米を育てる大変さ、農家さんの工夫のすごさを感じていました。講師は、給食にもお米や野菜を納品してくださっている臼井さんです。臼井さんからは、今月もさつまいも・じゃがいも・にんじん・新潟県産のコシヒカリを直送で届けていただいています。

お米からできるもの



11/8 いし歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。給食の献立にも、玄米、ちりめんじゃこ、ごまなどを混ぜ込んだ『カミカミ高菜ごはん』を予定しています。

11月18日(木)『たっぷりキャベツのホイコーロー丼』は、市内共通献立です。

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。

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。

献立名は【たっぷりキャベツのホイコーロー丼】です。本校では地場産・田倉農園のキャベツを使用します。

※補足：西東京市栄養士連絡会とは、食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。

献立名：たっぷりキャベツのホイコーロー丼

食品名	一人分量		切り方	備考
	単位			
精白米	55	g		※麦飯は白米や胚芽米に変えてもよい。
米粒麦	10	g		
豚肩こま	40	g		豚肉は酒に漬けておく。
酒	1	g		
にんにく	0.5	g	おろす	にんにく、しょうがを油で熱し、豚
しょうが	0.6	g	おろす	肉、にんじん、ねぎ、キャベツの順
キャベツ	70	g	4cm角	で炒め、味付けをして片栗粉でとじ
にんじん	7.5	g	短冊切り	る。
青ピーマン	5	g	1.5cm幅	(加熱前のキャベツが大量で炒めに
赤ピーマン	3	g	1.5cm幅	くい場合は、別蓋で軽くボイルして
ねぎ	15	g	斜め小口	から調味後の蓋に加えても良い。)
なたね油	2	g		ピーマンは別茹でして最後に加える。
しょうゆ	3	g		
赤味噌	3.5	g		
豆板醤	0.15	g		
三温糖	1.5	g		
天塩	0.2	g		配膳量：中学年で1人120g
ごしょう	0.02	g		お玉すりきり1杯程度
オイスターソース	1	g		
かたくり粉	1	g		
ごま油	0.6	g		



<栄養価>		
成分項目		
エネルギー	376	kcal
たんぱく質	14.0	g
脂質	7.9	g
カルシウム	51	mg
マグネシウム	45	mg
鉄	1.2	mg
亜鉛	2.3	mg
レチノール活性当量	64	μg
ビタミンB1	0.41	mg
ビタミンB2	0.16	mg
ビタミンC	40	mg
ナトリウム	512	mg
食塩相当量	1.2	g
食物繊維 総量	3.3	g

給食の食材について

～令和3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日より公表しています。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・千葉	こまつな・大根	西東京	にんじん	北海道
もち米	島根	大葉	愛知	玉ねぎ	北海道
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	パセリ	西東京	じゃがいも	西東京・長崎
鶏卵	群馬	しょうが	高知	さつまいも	新潟
あさり	愛知	にんにく	香川	さやえんどう	北海道
鮭	北海道	もやし	栃木	いんげん・赤ピーマン	山形
さば(文化干し)	ノルウェー(茨城加工)	ピーマン・パセリ	茨城	きゅうり	西東京・千葉
いか	青森	ほうれん草	栃木	ごぼう	群馬
たら	ノルウェー	白菜	長野	セロリ	長野
さわら	長崎	さやいんげん	西東京・山形・茨城	しめじ・えのき・なめこ	長野
さんま	韓国	長ねぎ	青森	りんご(トキ)	青森
あじ	ベトナム	こねぎ・みつば	静岡	りんご(紅玉)	青森
干しいたけ	九州・四国	にら	栃木	みかん	愛媛

《給食試食会アンケート ご意見ありがとうございました。》

フレンチトーストが、あまくておいしかった。
ぎょうざがたべたいです。ジョアがのみたいです。
いつもつくってくれてありがとう。
つくってくれたごはんはみんなおいしいです。【1年】

1年生の女の子が一生懸命書いてくれました。
感謝の気落ちを伝えてくれて嬉しいです。フレンチ
トーストも餃子も、人気メニューのひとつです。
毎月1回程度、ジョア等の牛乳以外の飲み物を
予定しています。

給食メニューに関して
感覚過敏があり、かなり偏食があります。栄養バラン
スを考えたとてもおいしそうメニューを用意してくだ
さっていますが、食べられないものが多いです。白米の
日やシンプルなパンの日が少ないので、もう少し増やし
てほしいです。(炊き込みごはんや混ぜご飯等、食感や
においが苦手なため) 【1年 保護者】

貴重なご意見、ありがとうございます。
給食では、たくさんの野菜を食べてほしいので、い
ろいろと工夫しています。
和食の米飯献立が推奨されていますので、白米の
献立も定期的に取り入れ、組み合わせるおかずも工
夫していきたいと思えます。

毎日、おいしく栄養のある給食を作ってください、ありが
とうございます。娘は、家では好き嫌が多いのですが、
給食では食べられた！と自信につながっています。きな
粉揚げパンや豚キムチ丼が大好きだと言っております。
私も懐かしい給食をいつか試食してみたいです。
【2年 保護者】

うれしいお言葉を、ありがとうございます。
給食では、たくさんの野菜が毎日登場します。苦手
なものは、好きになれなくても、食べられるようにな
ってほしいので、味付け等を工夫しています。
来年度以降、試食会が再開できるように準備して
いきたいです。

感染症対策をありがとうございます。
オンライン期間中、前後半グループに分かれ、給食を
食べていましたが、前半の児童はおかわりしたくても
できず、後半はかなりの量がロスになっていると聞き
ました。学校を通して、ロスへの意識を持たせたいと
思いました。 【4年 保護者】

9月中は、分散給食のご協力ありがとうございました。給食は、前・後グループそれぞれ、事前調査
の出席予定数をもとに配分しましたが、給食の量で
満足がいかなかったお子さまもいたようで、申し訳
ありませんでした。フードロスへの取組は、今後の
課題として取り組んで参りたいと思えます。

📖今月は、読書月間です📖

栄養士のおすすめ

「やさいのがっこうシリーズ

ピーマンくんゆめをみる」



「やさいのがっこう」シリーズは、いろいろな野菜が可愛いキャラクターとなって登場します。主人公の「ピーマンくん」は、学校に遅刻したり授業中に居眠りをしたり、子どもたちにも身近なキャラクターです。ピーマンが苦手な子も「絵本が面白かったから、食べてみようかな」と思ってもらえたら嬉しいです。絵本に出てくるパプリカは、ピーマンより苦みが少ないので、まずはパプリカを食べてもらい、徐々にピーマンも克服していく方法も良いかと思えます。



3年生が、農家さんのお仕事について勉強しました。

10月15日（火）給食でお世話になっている田倉農園さんにオンライン授業をしていただきました。畑の様子がわかる写真や動画を見ながら、農家の仕事について説明していただき、理解を深めました。

都市農業 について

畑の面積は地方に比べて狭いけれど、たくさんの種類の野菜を作っている。

（田倉農園では15品目・50t）

⇒「地産地消」近くに住んでいる人が食べる。

【こだわり】

- ・お客さんが満足する野菜→味・外見・安全性
- ・堆肥と化学肥料で野菜に栄養を与える
- ・安定した野菜づくり、
多すぎても少なすぎても×⇒ちょうど良い量
- ・手作業と機械で合理的に作業する
- ・ICT（meet・YouTubeなど）で情報発信
→畑を身近に感じてもらいたいと思っている。



水は、どのタイミングであげるのですか？

田倉さんと各教室を、オンラインでつなぎ、直接、質問に答えていただきました。



〔1組の様子〕



〔2組の様子〕

児童の献立が、お弁当屋さんで商品化されました。給食にも登場します！

市内の野菜・くだものを使用した
お店のメニュー大募集!
みんなの考えたメニューが、夏休みに市内のお店でメニュー化されます！
令和3年7月5日（月）～7月20日（火）

食材は、旬のものを使用してください。

市内産野菜・果物を使った
小中学生が考えたメニュー
「おべんとう道」販売一覧 2021年8月

ほうれん草の冷製ポタージュ 27◎ 西東京野菜と豚肉のバルサミコ炒め ◎芝久保小学校3年生

産業振興課では、地産地消を推進する

「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内小中学校の児童から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をしました。

本校では、3年1組の児童が応募した『西東京野菜と豚肉のバルサミコ炒め』が採用され、給食では、玉ねぎ・にんじん・キャベツ等を加えアレンジして献立に取り入れました。

このメニューに使用する、キャベツ・にんじんは、市内農家の田倉さんから届けていただきます。給食用にアレンジしたレシピは、こちらです。

ぶた肉と野菜のビタミンと、体に良いバルサミコ酢で元気になってもらいたいと思い、このメニューを考えました。

(学校名) 芝久保 (小)・中学校 3年生 (名前) _____

タイトル	西東京夏野菜とぶた肉のバルサミコいため
使用食材	ぶたロースとみかづよう、パプリカ、ズッキーニ、きざみしょうが
イラスト	
コメント	ぶた肉をたくさん使う！パプリカ、ズッキーニをたっぷり使う！かきしあいなきざみしょうがをいれる！

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【豚肉と野菜のバルサミコ炒め】			
根しょうが	0.70 g	荒みじん	にんにく・しょうがを油で熱し、下味につけこんだ豚肉を炒める。火の通りにくい野菜から順に炒めて調味料で味付けをする。
にんにく	0.20 g	みじん切り	
ひまわり油	1.00 g		
豚ももこま	45.00 g		
しょうゆ	1.00 g	下味	
清酒（多賀鶴）	1.00 g	下味	
キャベツ	20.00 g	ザク切り	給食では、事前にキャベツを蒸して水けをきってから炒めています。
玉葱	35.00 g	スライス	
にんじん	12.00 g	いちよう	ズッキーニ・ピーマンは、油で炒めておき、最後に加えるときれいな色に仕上げられます。
青ピーマン	7.00 g	せん切り	
ズッキーニ	9.00 g	輪切り	
赤ピーマン	5.00 g	色紙切り	
黄ピーマン	5.00 g	色紙切り	
エリンギ	4.00 g	短冊切り	
果実酢（バルサミコ酢）	2.50 g		水分が多く出てしまった場合には、片栗粉を加えてとじます。
しょうゆ	2.00 g		
清酒（多賀鶴）	0.97 g		
三温糖	2.50 g		
天塩	0.11 g		
こしょう（400g缶）	0.02 g		