

11月給食だより

R7.10.24

秋も一気に深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、強い体づくりをしましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち

An illustration showing various roles in food production and distribution. It includes a farmer holding a basket of rice, a chef in a white uniform holding a plate of food, a person in a pink apron and mask preparing food on a counter, a cow and pig representing livestock, and a delivery person in a blue uniform with a cart carrying vegetables.

生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人

もとは生きていた
食べ物の命

11月15日 子どもの成長を祝う 七五三

千歳飴

健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴

赤飯

小豆の赤色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「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、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



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の数々も、和食には欠かせません。

レインボールーム給食



9月30日は3年3組、10月には1年生がレインボールームに来てくれました。給食時には西東京市で生産量の多いキャベツのお話や食事マナーについてのお話をしました。



おちゃわんのもちかた

おやゆびはふちに



4ほんのゆびのうえにのせる



給食試食会を実施しました



10月9日に保護者の方々へ向けた給食試食会を実施しました。27名の方に参加していただきました。学校給食の内容や栄養バランス、給食行事についてのお話を聞いていただき、安心安全な学校給食への理解を深めてもらう機会となりました。ありがとうございました。





韓国料理のキンパに見立てたキンパ風セルフのり巻きを出しました！
ぜひ家でも作ってみてください。

キンパ風セルフのり巻き

10月1日（水）の給食で提供しました。

【材料4人分】

- ・豚もも小間肉・・・140g
- ・にんじん（せん切り）・・・20g
- ・小松菜（3cm）・・・130g
- ・切り干し大根（ザク切り）・・・8g
- ・しょうが（みじん切り）・・・1.2g
- ・油・・・2g
- ・白いりごま・・・12g
- ☆赤みそ・・・9g
- ☆三温糖・・・4g
- ☆純米酒・・・4g
- ☆一味とうがらし粉・・・0.04g
- ☆しょうゆ・・・12g
- ☆塩・・・0.4g
- ☆にんにく（おろし）・・・0.8g
- ・ごま油・・・2g

- ・ご飯
- ・手巻きのり



【作り方】

- ① 切り干し大根は戻しておく。
- ② フライパンで豚肉を炒める。野菜を加えて炒める。
- ③ ☆の調味料を合わせ、フライパンに加える。
- ④ 水分が無くなるまで炒める。
- ⑤ ごまとごま油を加え仕上げる。
- ⑥ のりにご飯と具をのせて巻く。

肉の油や野菜の水分を
しっかり飛ばすことが
ポイントです！

