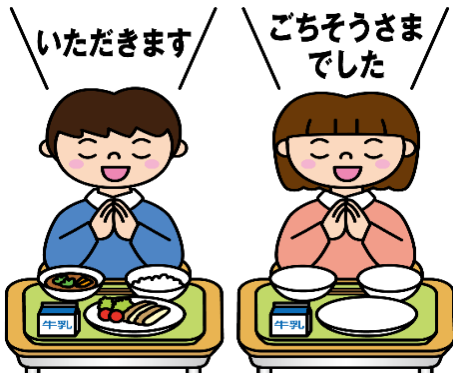


給食だより



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

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、里芋など、さまざまな作物が収穫期を迎えています。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（にいなめさい）」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」として国民の休日になっています。食べることは食べ物の命をいただくことであり、たくさんの人の勤労に支えられています。日々の食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち



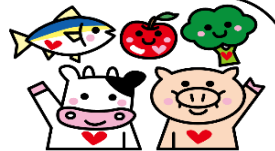
生産者の人



食品の加工や販売に関わる人



料理を作る人



もとは生きていた
食べ物の命



食べ物を運ぶ人

おいしさのヒミツ



だし



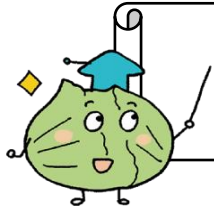
11月15日は「昆布の日」です。左の4コマまんがは、昆布のうま味成分グルタミン酸を生かした味噌汁ですが、かつお節（イノシン酸）を加えて「合わせだし」とすると、うま味の相乗効果により、深いうま味を味わうことができます。

和食の基本は「だし」です。だしは、昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から水でうま味成分を抽出した汁のことです。

11月24日は「和食の日」。香りのよい「だし」のうま味は、おいしくて、ほっと安心する味です。ぜひ和食のだしの味を味わって食べてみてください。

※「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、広く知られるようになりました。





レシピ紹介 11月12日(水)きゃべすき丼



献立名：きゃべすき丼（2人分）

食品名	2人分量 単位	切り方	作り方
豚ももこま	80.00 g		【事前準備】 ご飯を炊いておく。しらたきは茹でてあく抜きした後、食べやすい長さに切る。 ①にんじんをいちょう切り、キャベツを太めの千切り、ねぎを小口切り、小松菜をザク切りにする。 ②油を熱し、豚肉を炒めて酒をふる。 ③にんじん、しらたきを炒め、水を加える。 ④キャベツ、小松菜と調味料（しょうゆは半量）を加える。 ⑤さいの目に切った豆腐とねぎ、残しておいた半量のしょうゆを加える。 ⑥豆腐が崩れないよう、かき混ぜすぎずに優しく煮込む。 ⑦でん粉(分量外の水で溶く)でとろみをつける。 ⑧ご飯に、出来上がった具をかけて完成。
焼き豆腐	1/2 丁	コロコロ	
しらたき	50.00 g		
にんじん	1/3 本	いちょう	
キャベツ	1/8 個	太め千切り	
ねぎ	1/3 本	小口	
小松菜	1 株	ザク切り	
油	小さじ 1		
清酒	小さじ 2		
三温糖	小さじ 3		
しょうゆ	大さじ 2		
水	50.00 cc		
でん粉(片栗粉)	小さじ 1		
水	適宜		

野菜たっぷり共通献立

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を提供しています。昨年に引き続き今年も、西東京市内の保育園や小学校・中学校で、「野菜を食べること」を意識してもらうために、地場産物を使用した共通献立の給食を実施します。今年の共通献立名は【きゃべすき丼】です。本校では11月12日に実施し、グリーンファーム下田のキャベツや、中野さんの畑の小松菜を使う予定です。

先月、グリーンファーム下田で栽培されている作物についてお話を伺ってきました。

グリーンファーム下田は、ひばりが丘駅の近くにあります。今の時期は、キャベツの他に長ねぎ・ブロッコリー・大根・白菜などを栽培しています。今年は、夏の猛暑で、高温障害や水不足になり、とても大変だったそうです。気象条件を考慮し、水やりなど栽培の工夫をして、おいしい野菜を作っています。

右の写真撮影時は、キャベツの葉の中心が少し丸まりはじめた頃でした。これからぐんぐん成長して、給食でいただく頃には、甘みのあるおいしいキャベツになります。いまから食べるのが楽しみです！



グリーンファーム下田（キャベツ）