

11月 給食だより

令和5年11月発行
上野学校給食共同調理場
学校栄養職員 知念祐花

今月の給食目標は、「食事のあいさつをきちんとしよう」です。みなさんは、学校やお家で食事の前にきちんとあいさつをしていますか。食事のあいさつには、意味があります。学校では、あたり前のように給食を食べることができますが、それは、給食の献立を考える人、野菜を育てる農家さん、たべものの材料を給食室へ運ぶ人、給食を作る人、牛乳やパンを作って学校まで届けてくれる人、色んな人のおかげで給食が作られています。感謝の心を忘れずに、おいしく味わって食べてほしいですね😊

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物（たもの）はもともと生きて動物（いきたどうぶつ）や植物（しょくぶつ）の命（いのち）です。その命（いのち）をいただくことへの感謝（かんしゃ）が込められています。

ごちそうさま

漢字（かんじ）で「ご馳走（ちそう）さま」と書き、食事（しょくじ）を用意（ようい）するために駆け回（まわ）って来て（き）てありがとうございますという意味（いみ）です。



日本の食文化（しょくぶんか）は、ユネスコ無形文化遺産（むけいぶんか いざん）に「和食（わしょく）；日本人（にほんじん）の伝統的（でんとうてき）な食文化（しょくぶんか）」として登録（とうろく）され、世界（せかい）からも注目（ちゅうもく）されています。この「和食（わしょく）」とは、料理（りょうり）のことだけではなく、「自然（しぜん）の尊重（そんちょう）」という精神（せいしん）に基づいて育（も）まれてきた食（しょく）に関する社会的慣習（しゃかいてきかんじゅう）を意味（いみ）し、持続（じぞく）可能な社会（しゃかい）を実現（じつげん）するためにも大切にしたい食文化（しょくぶんか）です。11月24日（11がつ24日）は、一般社団法人（いっぱんしゃだんほうじん）和食文化（わしょくぶんか）国民会議（こくみんかいぎ）が定める「和食（わしょく）の日（ひ）」です。和食（わしょく）を味わ（あじ）い、その魅力（みりょく）を感じ（かんじ）、これからの日本（にほん）の食文化（しょくぶんか）について考える機会（きかい）にしていただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様（たよう）で新鮮（しんせん）な食材（しょくざい）とその持ち味（もちあじ）の尊重（そんちょう）</p>	<p>2 健康的（けんこうてき）な食生活（しょくせいかつ）を支（さ）える栄養（えいよう）バランス</p>
<p>3 自然（しぜん）の美しさ（うつくし）や季節（きせつ）の移ろい（うつろい）の表現（ひょうげん）</p>	<p>4 正月（しょうがつ）などの年中行事（ねんちゅうぎょうじ）との密接（みっせつ）な関わり</p>

11月の地場産物（宮古島産食材）

- ☆さつまいも
- ☆ピーマン
- ☆ぱるだま
- ☆ベにいも
- ☆とうがん
- ☆きゅうり
- ☆ゴーヤー
- ☆もずく
- ☆とうがん
- ☆パパイヤ
- ☆なまり節
- ☆アーサ
- ☆マグロだんご

10月給食レシピ

10月の給食で子どもたちがよく食べていた、人気のメニューです。

鶏肉とレンコンの甘辛いため（4人分）

鶏もも肉	140g
料理酒	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/2
れんこん	80g
オクラ	40g
しめじ	40g
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
料理酒	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1/4
トウバンジャン	少々
いりごま白	小さじ 1

★

- ① 鶏肉は、2 cm角の大きさに切り、★の調味料につけておく。
- ② れんこんは乱切り、オクラは斜め1 cm、しめじは軸を切り落としてほぐしておく。
※れんこんは切った後、水にさらしておくとうまいです。
- ③ フライパンにサラダ油、おろしにんにく、トウバンジャンを入れ、①をいためる。火が通ったら、れんこん→しめじ→オクラの順に加え、炒めていく。
- ④ 具材すべてに火が通ったら、しょうゆ、みりん、料理酒、砂糖を加える。
- ⑤ 仕上げにいりごまを加え、混ぜる。

さけのチーズやき（4人分）

さけ切り身	40g×4個
みりん	大さじ 1/2
白みそ	大さじ 1/2
こしょう	少々
ピザチーズ	40g

★

- ① 約 40g のさけ切り身4個を★の調味料に浸し、冷蔵庫で約1時間漬けておく。
※オーブンは180℃で予熱しておく。
- ② アルミカップに①を並べ、チーズをトッピングする。
※給食では、アルミカップ小判型またはマドレーヌ型を使用していますが、クッキングシートを使用しても良いです。
- ③ オーブンで180℃20分焼く。
※オーブンによって違いがあるため、焦げないように注意！