

平成26年度

# かつきゅうしょく 11月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 杉山 久子

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

感謝の気持ちを込めて、「いただきます」をしましょう

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、紅葉の美しい季節がきました。

だんだん朝晩の気温が下がり、寒さが本格的になります。しっかり食べて体力をつけ、じょうぶな体をつくりましょう。

## 日本の食文化を見直そう

いい 日本食  
11月24日は  
「和食」の日

平成25年12月に「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決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議では、「いい日本食」の語り合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

### 日本の食文化「和食」の特徴

<p>◆ 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>新鮮</p>	<p>◆ 栄養バランスに優れた健康的な食生活</p> <p>健康的</p>
<p>◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節感</p>	<p>◆ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>行事</p>

### スタチとカボス

スタチ 大きさが違いすぎ

カボス

スタチの保存方法

5個くらい入れる。

こせれば光を遮る白い紙のビニール袋。

冷蔵

黄色

皮が黄色く ちっせいのものから使う。

焼き魚や鍋物に添えるスタチとカボスは、よく混同されますが、どこが違うのでしょうか。両方ともユズの仲間で見目は似ていますが、大きさと産地、香りが違います。スタチは徳島県が産地で重さが30~40g、さわやかな酸味とすがすがしい香りがします。カボスは大分県が産地で重さが100~150gとスタチより大きく、酸味が強く独特な香りがします。どちらも、ポン酢、酢の物に調味料として、またみそ汁、麺類などに加えたり、ジュース、お菓子、お酒にと広く使われています。果汁だけではなく皮もすりおろして加えると、さらに料理の風味が増します。含まれるビタミンCはレモン

お酒・ジュース

しょうゆに 加えると塩分が控えられます。

紅茶・レモネードなどのレモンの代わり

冷感

たくさん利用してね。

鍋物

焼き魚

刺身

きのこのほイル焼き

土鍋蒸し

より多く、クエン酸は油物の味を和らげたり、魚などの生臭さを消し、胃液の分泌を正常にする効果があるので、胃が弱い人や食欲がないときにはとても良い食べ物です。

### 今月の献立

- 6日(木) 干菓子うどん・スイートポテト
  - …スイートポテトは給食室で準備を込めて手作ります。
- 14日(金) スパイシーミートサンド・コーンシチュー・ぶどうゼリー
  - …スパイシーミートサンドは、カレー味の具を丸パンにはさんで食べる新メニューです。おたのしみに!
- 19日(水) 揚げパン・練馬産キャベツのスープ・ジャーマンポテト
  - …練馬区でとれたキャベツを、区内の小中学校で一斉使用します。
- 22日(土) 五目あんかけ焼きそば・ジョア・フルーツ白玉ポンチ
  - …楽しい輪観会になるよう心を入れて、給食を作ります。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は11月4日です。