



「和食」を見直そう!



11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

「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。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。

お米からできるもの



※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、包装や容器に入れられた精米に限ることが、食品表示法によって定められています。



11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に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。

* 今月の献立から *

11月2日(水) ☆カレー南蛮☆

「カレー南蛮」は「カレーうどん」に長ネギを足した料理で、長ネギが入っているかどうかで、呼び方が変わります。

(そば屋さんによっても違う場合があります。)

材 料(1人分)

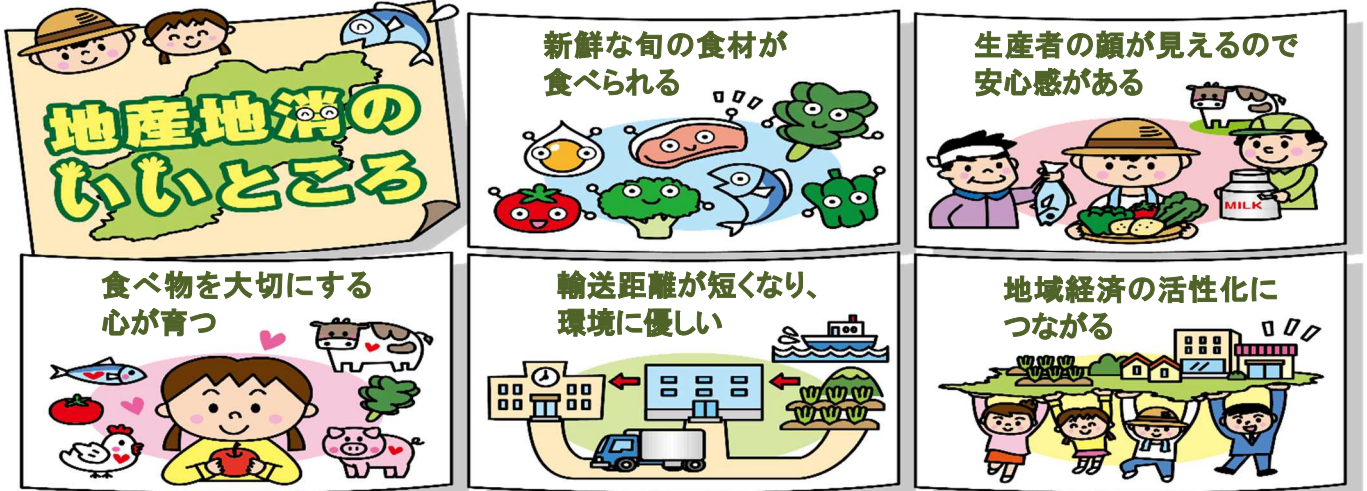
- | | |
|--------------------|-------------|
| 豚肉《45g》 | うどん《180g》 |
| 酒《0.5g》 | かまぼこ→短冊切り |
| 油揚げ《10g》→細い短冊切り | たけのこ→短冊切り |
| にんじん《15g》→いちよう | ★しょうゆ《7.2g》 |
| 干しシイタケ《1g》→戻してスライス | ★カレー粉《0.8g》 |
| 玉ねぎ《35g》→スライス | ★砂糖《0.5g》 |
| 小松菜《15g》→2cm | |
| ねぎ《12g》 | 〔でんぷん《2g》 |
| だし汁(昆布+かつお)《90g》 | 水《3g》 |

作 り 方

- ※かつおと昆布でだしをとる。
 ※油揚げは油抜きする。
 ※小松菜は下茹でする。
 ※うどんは茹でる。
- ①油で肉を炒めて、酒をふる。
 - ②にんじん～玉ねぎ、たけのこを炒め、カレー粉を加える。
 - ③②にだし汁を入れ、かまぼこ、油揚げを加えて煮る。
 - ④③に★の調味料入れて、水溶きでんぷんでとろみをつける。
 - ⑤ねぎ、小松菜を加えて仕上げ、うどんにかける。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



★9日(水)は「練馬産キャベツの日」★

練馬はキャベツの生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の4割がキャベツ畑です。9日は練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で一斉に使用する「練馬産キャベツの日」です。地元でとれた野菜を子供たちに食べてもらい、地域の自然や文化に関心を持ち、生産者の方々へ感謝の気持ちを育てることがねらいです。

光が丘第一中学校では《練馬キャベツの回鍋肉丼》を作ります。お楽しみに!!



11月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入
- 米 ・「令和3年産 秋田県産あきたこまち」を購入しています。
- 野菜 ・きゃべつ/練馬 キュウリ/群馬 長ネギ/岩手 しめじ/長野 白菜/茨城 えのきたけ/長野
にんにく/青森
大根/練馬 小松菜/埼玉 もやし/栃木 人参/北海道 玉ねぎ/北海道 ほうれん草/千葉
チンゲン菜/静岡 ピーマン/茨城 しょうが/高知 じゃがいも/北海道 柿/愛媛 セロリ/長野
小松菜/練馬 ラ・フランス/山形
- 魚 ・えび/インドネシア かわいい/ニュージーランド 鮭/北海道 さば/ノルウェー さわら/静岡
- 肉 ・豚肉/茨城 鶏肉/青森 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は11月21日(月)です。