

食育だより

令和2年11月号 大泉中学校

校長 惣田 修一

栄養士 草場 孝子



「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん店先に並びます。初秋の頃には夏の暑い間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まると、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだ芋や根菜、種実、冬の寒さに備えるために脂ののった魚が旬を迎えます。給食においても生徒の皆さんに季節の食材をたくさん伝えていきたいと思えます。どうぞ今月もよろしくお願いいたします。

～感謝の心を大切に～

11月23日(月)は、勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」といって、秋に収穫した食べ物を神様にお供えして秋の収穫を感謝するお祭りの日です。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会の様々な場所で一生懸命働く人たちに改めて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

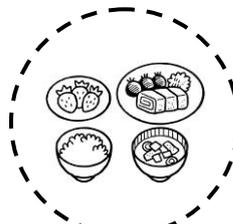
にいなめさい



★命をいただいていることへの感謝★



★心をこめて作ってくださる方への感謝★



★毎日『食べ物』をいただけることへの感謝★

●練馬区立小中学校、全校一斉区内産野菜使用日について●

練馬区教育委員会では、「練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解」や「生産に携わる人々に感謝する心の滋養」など、学校給食が「生きた教材」として活用されることを目的として、小中学校全校一斉に区内産野菜を使用した学校給食を実施しています。区から無償で供給される野菜は『練馬産キャベツ』、『練馬大根』です。大泉中では11月11日に練馬産キャベツを使ったホイコーロー丼、25日にポトフそして来月12月7日(練馬大根引っこ抜きコンテストの次の日)に練馬大根を使った練馬スパゲティを実施します。



練馬区で一番作られている野菜で、生産量も都内1です。



練馬区の伝統的野菜です。給食では練馬大根引っこ抜きコンテストで引っこ抜かれた大根を使用します。



☆今月の献立より☆



19日*郷土料理(北海道)



「麦ごはん・ガタタン・鮭のチャンチャン焼き・じゃがいものおかか炒め」
 「ガタタン」は、貝たくさんでとろみのあるスープです。北海道のあしべつ芦別の名物料理で、漢字では「がたたん含多湯」と書き、そのルーツは中華です。戦後旧満州から芦別に引き揚げた「むらいぶんごのすけ村井豊後之助」という人が中華料理店「幸楽」で出したのが始まりとされています。本来はスープですが、現在は、ガタタンラーメンやガタタンチャーハンなどアレンジ料理が生まれています。
 「鮭のチャンチャン焼き」は、鮭やホッケなどの魚と季節の野菜を蒸し焼きにし、味噌で味付けした料理です。チャンチャン焼きの名前の由来は諸説あり「ちゃっちゃっ」と作れるからという説や、「ちゃん(お父さん)」が作るからという説などがあります。

24日*和食の日

11月24日(いいにほんしょく)は和食の日です。2013年にユネスコ文化遺産に登録された和食は、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つの特徴が挙げられている世界に誇るべき食文化です。この日の献立は
 「山路ごはん・かきたま汁・ほっけの塩焼き・れんこんチップのサラダ」
 です。味わいながらいただきます。



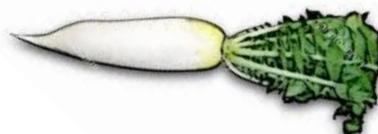
旬の食材一口メモ

11月の旬の食材は、みかんやりんご、鮭、長いも、大根などです。その中で「大根」の栄養についてお話しします。この時期多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。1年を通して手に入れることができますが、寒い時期は甘みがありみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強い傾向があります。大根の白い部分にはビタミンCや、消化を助けるジアスターゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉の部分はカルシウムやカロテン(ビタミンA)が含まれるため大根には捨てる部分が少ないのも魅力です。部位によって味に違いがあるので、お好みで使い分けて調理しましょう。

下の部分は辛味が強い

中心部は甘みが強い

葉に近い部分は固くて辛みが少ないのでサラダに向いている。



給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは11月4日(水)(再引き落とし19日)です。
 残高の確認をよろしくお願いいたします。