

食育だより

令和4年11月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 瞳



秋の深まりを感じる季節になりました。校庭の木々の葉が少しづつ色づき始め、朝夕の冷え込みも増えています。

昼夜の寒暖の差が激しいこの季節は、体調を崩しやすくなります。衣服の調整をこまめにし規則正しい食生活で冬に備えましょう。

★11月24日は和食の日★

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。しかし、今、日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で**38%**になっています。品目によっても国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。24日は3年生と10組のみの給食ですが、魚の紅葉焼きと抹茶プリンに白玉と手作りのあんこをのせた抹茶白玉プリンを作ります。



☆今月の献立より☆

11日*郷土料理(秋田)



ハタハタは秋田県でよく獲れるクセのない淡泊な魚です。ハタハタを発酵させて作る魚醤「しょつつる」を使って作るしょつつる鍋も有名です。きりたんぼは、固めに炊いたご飯をすりつぶし串に塗りつけて焼いたものです。これを切って鍋に入れたものがきりたんぼ鍋で、秋田県では昔からよく食べられています。和食ですが、鶏ガラで出汁をとります。また、この日はきりたんぼの日でもあります。

16日*郷土料理(熊本)

高菜ごはんは阿蘇地区で有名な「阿蘇高菜漬け」を使った郷土料理です。細かく刻んだ高菜漬けを油で炒めて塩や醤油で味付けしてご飯と混ぜます。

太平燕は「たいぴーえん」と読む、日本でアレンジされた中華料理です。春雨スープにえび、いか、豚肉、白菜などの五目炒めを合わせます。熊本ではとても有名で、多くの中華料理店で出されています。



22日*サッカーW杯応援献立・世界の料理(ドイツ)



11月21日に開幕するサッカーW杯の応援献立です。日本は11月23日に初戦でドイツと対戦します。相手国の料理を食べて気分を盛り上げましょう。

シュニッツェルはドイツやオーストリアで食べられている豚カツのような料理です。アインツプフはドイツの庶民的な家庭のスープ料理です。

25日*サッカーW杯応援献立・世界の料理（コスタリカ）

27日はコスタリカとの対戦です。コスタリカは中央アメリカに位置する国です。日本ではコスタリカ産のコーヒー豆が有名です。

給食のコスタリカライス^①は給食用にアレンジした料理で、コスタリカでよく食べられている豆を使ったトマト味の煮込み料理です。ごはんにかけて食べます。デザートはクリームをのせたコーヒーゼリーをだします。



17日(木) 米と味噌の日

今月の米と味噌の日のお米は『北海道産ななつぼし』、味噌は『北海道産甘みそ』です。

「**ななつぼし**」は甘さ・硬さ・粘りが適度であっさりした食べ心地です。魚や煮物など昔から日本で食べられている和食によく合います。

「**甘みそ**」は塩分が低く、関西で主に食べられている白みそや東京の伝統的な江戸甘みそなどがあります。今回は北海道産です。

9日(水) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は9日の「**練馬キャベツのハンバーグ**」です。今回はだれに当たるでしょうか？お楽しみに！



●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涵養」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**』（今年度は『**練馬産人参**』も計画中）です。大泉中では11月9日に練馬産キャベツを使った**練馬キャベツのハンバーグ**と練馬キャベツのソテー、来月12月5日（練馬大根引っこ抜き競技大会の次の日）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競技大会で抜いた大根を使用します。

●10月の主な食材の産地●

牛乳：東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道、米：茨城（こしひかり）・埼玉（彩のきずな）、もみ菜：練馬区、小松菜：東京、キャベツ：群馬、白菜・ブロッコリー・えのき・しめじ：長野、玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・じゃがいも：北海道、葉ねぎ：福岡・静岡、にら・ピーマン・さやいんげん・れんこん・さつまいも・パセリ：茨城、にんにく・かぶ・ごぼう：青森、しょうが：高知、もやし：栃木、ねぎ：秋田、きゅうり：埼玉、レモン：愛媛、青梗菜：千葉、みかん：佐賀、梨：新潟、豚肉：群馬、鶏肉：岩手、かつお：宮城、ししゃも：ノルウェー、さば：ノルウェー・アイスランド、アブラカレイ：アメリカ

給食費納金のお願ひ

今月の給食費の引き落としは11月4日（金）（再引き落とし21日）です。残高の確認をよろしくお願いいたします。



「早稲おき朝ごはん」シンボルマーク