

# 11月給食だより

令和3年 10月 29日  
練馬区立練馬小学校  
栄養士 白鳥 慧

11月の給食から



## 17日:練馬区一斉給食 ~キャベツ~

練馬区産のキャベツを使った献立を、区内全校一斉に実施する日です。練馬小学校ではキャベツたっぷりの「ホイコーロー丼」を作ります。

## 19日:日本郷土料理

今月は山形県から「いも煮」です。里芋の収穫期である秋から冬によく食べられている郷土料理です。山形県では「いも煮会」といって河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒につくったり、運動会や地域行事の後などに野外でつくったりするほか、各家庭でもつくり食べられています。この「いも煮」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事の一つであり、「いも煮」は県民の団らんに欠かせない郷土料理なんだとか。

# 11月24日は「和食の日」です



11月24日は「いい (11) にほんしょく (24)」で和食の日です。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養のバランスがとても良いといわれています。

和食は、2013年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切に作る心」も評価されています。



### 和食の基本「だし」

10月号の学校だよりで紹介された「だし」。これはこんぶやかつお節、しいたけなどを煮出した汁のことで、水やお湯を使い、これらに含まれる「うま味」を引き出しています。和食にはこの「うま味」が重要になります。

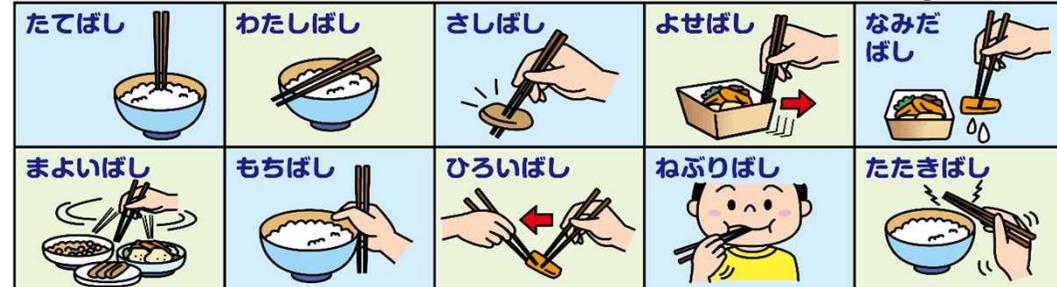
「だし」をうまく活用すれば「うま味」により味付けを薄めにしても、おいしく感じることができます。これにより、塩分や糖分をおさえることができます。和食は塩分が多くなりがちのため、相性がいいといえますね。

💡 「うま味」を発見したのは実は日本人、そのため「うま味」は英語で言っても「UMAMI」なんですよ。

### いろいろな使い方に挑戦してみよう



### ×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方



学校給食費の集金にご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は 11月8日(月)です。