

給食だより 11月号

日ごとに秋が深まってきました。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人など、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした人たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

10月 食材の産地

給食にはこんな人たちが かかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん・農家の人・畜産にたずさわる人・漁師さんや水産業にたずさわる人・食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちをもって給食をいただきます。



グリーンピース-アメリカ 大豆-白いんげん豆・赤えんどう豆-北海道 チーズ-神奈川 干しいたけ-九州 カットわかめ-三陸沖 白ごま-パラグアイ 生姜-高知 玉ねぎ・人参-かほちゃ・じゃがいも-北海道 チンゲンサイ-静岡 さやいんげん・さつま芋・里芋-千葉 米・にんにく・ごぼう・だいこん-青森 しめじ・白菜-長野 舞茸-新潟 パプリカ・ねぎ・パセリ-茨城 キャベツ・ほうれん草-群馬・練馬 豚骨・豚肩肉-群馬 卵・もやし-栃木 小松菜-埼玉 きゅうり-秋田 たけのこ-国産 鶏ガラ-宮崎 鶏肉-宮崎 豚肉-茨城 ホキ-ニュージーランド サバ-ノルウェー ちりめんじゃこ-インドネシア しらす干し-兵庫 イカ-北太平洋 ししゃも-ノルウェー いわし-青森 タラ-ロシア 鮭-北海道 ツナ-ベトナム

2日★のりあげくん

「のりあげくん」は鶏ひき肉にれんこん、じゃがいも、人参などを混ぜた物をのりで巻いて油で揚げます。れんこんは半分をすりおろし、残りは粗みじんにして食感を味わってもらいます。

11日★ねりまキャベツ

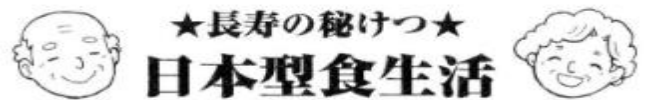
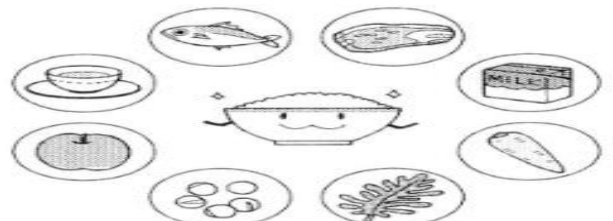
この日は練馬区内の小・中学校のほとんどで、練馬区でとれたキャベツを使った給食を作ります。旭町小ではキャベツをたっぷり使い、ポトフを作ります。練馬区は23区の中で一番農地が多く、中でもキャベツの生産が盛んです。

19日★がめ煮

毎月19日は食育の日です。今月は福岡県の料理で、具沢山で食物繊維が豊富な煮物です。「がめ煮」という由来は鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から、この名前がついたという説があります。

10月生乳予定産地

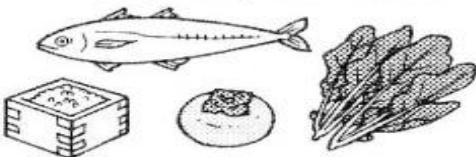
東京都 群馬県 山梨県 岩手県
青森県 秋田県 宮城県 ・北海道



日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあると言われています。日本型食生活は、ご飯を中心に魚・肉・牛乳・乳製品・野菜・海草・果物・茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。健康に過ごすためにも食生活を見直してみましょう。

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用



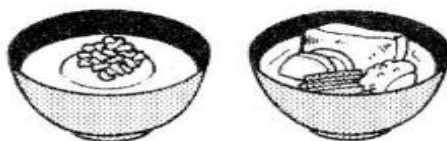
②バランスがよく、 健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事とのかかわり



和食文化の特徴

- ①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達している。
- ②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスである。
- ③自然の美しさや四季を食事の場で表現する。
- ④年中行事と密接にかかわっている。

「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。