

# 11月 給食だより

練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
栄養士 西野 亜矢子

秋も深まってきました。11月は23日の「勤労感謝の日」や24日の「和食の日」があります。給食を通して子供たちには、生産者や食べ物への感謝の気持ちを持って、また、ご飯を中心とした和食の献立をメインに、行事食や郷土料理を取り入れるなど、伝統的な日本の食文化を伝えていきます。

## 11月の献立より



### ● 8日(火) : いい歯の日の献立

8日は「いい歯の日」です。柔らかいものばかりではなく、噛み応えのある食べ物を食事に取り入れ、よく噛んで食べることを身につけましょう。この日はししゃもや大豆、ごぼうなどの根菜を多く使用します。しっかり噛んで食べましょう。

### ● 16日(水) : 練馬区産キャベツを使った献立

前日に収穫されたばかりの新鮮で美味しいキャベツをたっぷり使った「ホイコーロー」を作ります。

### ● 24日 : 和食の日の献立 (山形県の郷土料理)

24日は「いいにほんしょく」のごろ合わせで「和食の日」とされています。和食の基本となる、主食、主菜、副菜、汁物の組み合わせで、出汁は、かつお節から丁寧にとります。山形県の郷土料理「おみ漬け」は青菜を細かく刻んで、塩漬けたお漬物です。「いも煮」は里芋をたっぷり使った汁物です

## 10月の主な食材の産地

- ・米…秋田県産ひとめぼれ、北海道産ゆめぴりか、山形県産はえぬき、新潟県産こしひかり、埼玉県産彩のかがやき
- ・大麦…国産
- ・牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- ・人参…北海道
- ・玉ねぎ…北海道
- ・じゃがいも…北海道
- ・生姜…高知
- ・にんにく…青森
- ・キャベツ…群馬
- ・長ネギ…秋田
- ・大根…北海道
- ・しめじ…長野
- ・まいたけ…栃木
- ・きゅうり…埼玉
- ・さつまいも…千葉
- ・小松菜…埼玉
- ・ごぼう…青森
- ・ピーマン…茨城
- ・赤ピーマン…山形
- ・白菜…長野
- ・かぼちゃ…北海道
- ・もやし…栃木
- ・ほうれん草…群馬
- ・チンゲン菜…千葉
- ・れんこん…茨城
- ・みかん…熊本
- ・ブルーベリー…東京
- ・ぶどう…長野
- ・鶏肉…青森
- ・豚肉…青森
- ・かじき…神奈川
- ・さわら…韓国
- ・さば…欧州

## 10月のメニューから

10月12日の「ブルーベリーケーキ」の作り方をご紹介します。ご家庭にある材料で、簡単に作ることができます。具材はブルーベリーだけではなく、バナナ、さつまいも、チョコチップ、チーズなど、お好みの食材を入れてアレンジすると、様々な味で楽しめます。

### ブルーベリーケーキ

<材料> マフィンカップ4個分

- ・薄力粉…70g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・豆乳か牛乳…70g
- ・サラダ油…30g
- ・ブルーベリー…20g
- ・砂糖…35g

<作り方>

- ①ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて、よく混ぜる。
- ②①に豆乳か牛乳、サラダ油を加えてさっくりと混ぜ、最後にブルーベリーを入れる。
- ③生地をマフィンカップに注ぎ、180℃に熱したオーブンで20～25分ほど焼く。

## 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

## 和食の4つの特徴

<b>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b> 	<b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b> 
<b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b> 	<b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b> 

## 和食のマナーをチェック!

<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?  食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが入っています。	<input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?  おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。	<input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?  上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。
---	--	--