

# 11月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 前多紀子  
学校栄養士 山本 わかな

日暮れが早くなり、冬が近づいていることを感じます。朝・夕の気温が低くなってきたので、服装に気を付け、こまめな手洗い・うがい、バランスの良い食事で風邪を予防しましょう。



いいにほんしょく

11月24日は  
「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、制定された記念日です。

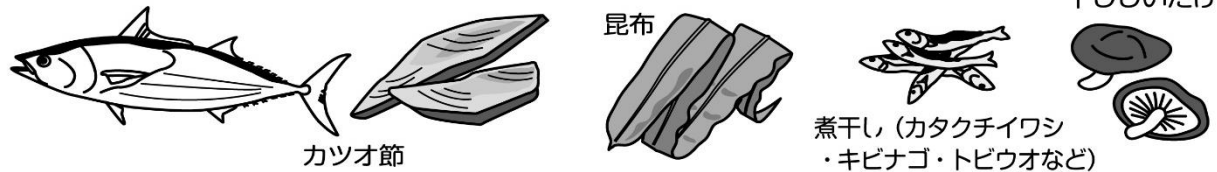
そこで、図書室においてある本を紹介します。

無形文化遺産として「世界遺産」に登録された食文化を紹介するシリーズの第8巻。日本の伝統的な和食の特徴と文化について書かれていて、郷土料理や調理法、調味料、行事との関わりなどが載っています。ぜひ読んで和食を見直すきっかけになればと思います。



## 🍷「和食」の味わいをつくるもの

**和食の基本「だし」** —だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



**味つけに欠かせない「発酵調味料」** —米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



**保存食として生み出された「発酵食品」** —微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



☆11月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・福島・北海道

産地	北海道		青森		山形	栃木	茨城		
食材名	じゃが芋 にんじん	たまねぎ	にんにく ごぼう	りんご かぶ	ラフランス りんご	もやし	なす にら	れんこん ピーマン	水菜 さつまい
産地	千葉		練馬		埼玉	長野		熊本	高知
食材名	あさつき チンゲン菜	きゅうり ねぎ	キャベツ 里芋	大根	小松菜 ほうれん草	白菜 パセリ	えのきたけ セロリー	みかん	しょうが

### ★キャベツたっぷりミートローフ（中学年4人分）★

【材料】

- 鶏ひき肉 40g 豚ひき肉 160g 冷凍枝豆 12g コーン缶 12g
- キャベツ 160g 人参 16g れんこん 20g 干しいたけ 1.2g
- 塩 1.6g (小さじ1/4強) こしょう 少々 ナツメグ 少々
- 牛乳 18g (大さじ1と1/5) 卵 14.4g (1/4個強) パン粉 24g
- 小判型紙カップ 4枚
- ケチャップ 24g (大さじ1と1/2強) ウスターソース 16g (大さじ1弱)
- 中濃ソース 16g (大さじ1弱) 赤ワイン 4g (小さじ1弱)

【作り方】

- ① キャベツはみじん切りにし、分量外の塩で塩もみして、水分を絞っておく。
- ② 干しいたけは戻してみじん切り、人参・れんこんもみじん切りにしておく。
- ③ ※1の材料をすべて混ぜ合わせ、紙カップに詰め、オーブンで焼く。
- ④ ※2の材料を加熱してソースを作る。
- ⑤ ③に④のソースをかけて完成です。

## 🍁 11月の献立だより 🍁

11日(月)「鶏飯」「からいもねったぼ」は鹿児島県の郷土料理です。「からいもねったぼ」は、つきたての餅に蒸したさつまいを入れて混ぜて食べる料理です。給食室流のアレンジで「鶏飯」と「からいもねったぼ」を作ります。

22日(金) 11月24日は「和食の日」です。昆布とかつおで出しをとり、葛粉を使ってとろみをつけた「うすくず汁」をだします。

25日(月)「ししゃもオランダ揚げ」は、粉チーズ・にんじん・パセリを加えた衣をししゃもにつけて揚げます。