

11月給食だより

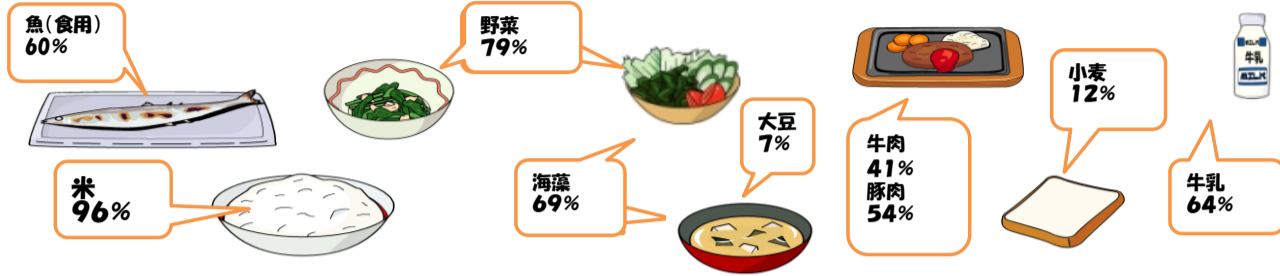
練馬区立上石神井北小学校



木々が色づき始めて、紅葉がきれいな季節になりました。これからどんどん寒くなり、冬に近づきます。インフルエンザや風邪が流行する季節にもなります。風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとること。そして服装に気を付けることも大切です。

日本でとれた食材は？

「食料自給率」という言葉を聞いたことはありますか？食料自給率とは、その国で食べている食材がどの程度、国内でまかなえているかをあらわした値のことです。今、私たちが食べている食事にはどれくらい日本のものが使われているのでしょうか？



日本は外国から多くの食べ物を輸入していて、現在では、食料自給率が、約39%（平成25年度）です。万が一輸入がストップすると私たちの食生活は成り立たなくなってしまうます。

食料自給率を上げるために私たちができること。



- 今が旬のものを選ぶ
- 地元でとれる食材を食べる
- ご飯を中心に野菜をたっぷり使った食事をする。
- 食べ残しを減らす！
- 毎回の食事の度に、ご飯をもう一口食べる

どれも些細なことですが、みんなで始められると、大きな一歩になります。これを機に、食料自給率を上げるための小さな一歩を踏み出してみませんか？

11月のこんだてより

☆給食試食会 11月7日(金)

北海道の郷土料理を作ります。鮭のチャンチャン焼きはみそダレをつけた鮭と野菜を1つ1つアルミホイルで包んで焼きます。バター風味がポイントです。

ガタタンは北海道芦別料理です。具だくさんのスープに小麦粉と白玉粉で作る団子を入れたスタミナたっぷりの汁物です。

☆宮城県郷土料理 ～東北の復興を祈って！

油麩とは、宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材で、小麦粉タンパク質のグルテンを、油で揚げて作った揚げ麩です。植物油で揚げたので、ヘルシーな食材です。昔は、油麩＝夏の食材で、暑い時期の肉のかわりの貴重な栄養源だったようです。

三陸沖は昔からさんま漁が盛んで、どの家庭でもさんま料理が食卓を賑わしています。その中でも、宮城県では石巻地方独特のさんまのすりみ汁である『松葉汁』が有名です。寒い冬にふうふう吹きながら食べるとおいしさも増し、昔から珍重されています。

☆練馬産キャベツの日 11月19日(水)

食育の日にちなんで、この日は練馬区内の全ての学校で練馬産キャベツを使って給食を作ります。上北小ではキャベツいりのメンチカツと、キャベツたっぷりのポトフを作ります。お楽しみに！

★東京都檜原村のまいたけ ～天空の里から

八王子インターから車で約1時間半。標高850mの所に【檜原村きのこセンター】があります。天然の舞茸は標高1000mに生息しているのが美味しいそうです。舞茸を美味しくする条件は、美味しい空気と美味しい水です。生産者の中村さんがこの人里離れた高地を選んだのは、同じ条件下で美味しい舞茸を作りたいとの思いからです。

そして、もう一つの美味しさの秘密は栽培してから10日目一番風味が出るころを見極めて出荷しているからです。舞茸の培地にもこだわっていることは言うまでもありません。今月はこんなに美味しい舞茸で舞茸ごはんを作ります。香り高い秋の味です。お楽しみに！

☆えっ！鮭が高級魚になる？

サケという魚には、日本の川で生まれるのに、アメリカやロシアの海まで泳いでいき、4年後に卵を産むために自分の生まれた川に戻ってくる習性（母川回帰）があります。

サケは美味しく、比較的安価な魚なので給食によく登場します。ところが今このサケの不漁が問題になってきています。

その原因は2011年の大震災の影響で、東北地方で鮭の稚魚の放流が行われていないので、川に戻ってくる鮭が少ないことです。そのために今、鮭の金額が上がってきています。ひょっとしたら鮭も高級魚になるかもしれません。今後給食で鮭が使えるかどうか不安です。



新米の季節、おいしいご飯を味わいましょう

○やっぱりご飯がいちばん！！

収穫の季節を迎え、今年収穫されたばかりの新米が出回ります。最近ではダイエットや健康への関心から、脂質の摂り過ぎを防いで栄養素をバランス良く摂ることができるということで、ご飯を中心とした食生活が見直されています。

ご飯は日本人の原点。新米の季節においしいご飯を大いに楽しみましょう。

◇おいしいご飯がすすむ、手づくりの常備菜

★自家製のり佃煮

- * 焼きのり 5~6枚
- * 水 2カップ
- * しょうゆ 大さじ2
- * みりん 大さじ1
- * 砂糖 大さじ1
- * 白ごま 適宜

作り方

* 適当な大きさにちぎった焼きのりと水を鍋に入れて煮立て、しょうゆ、みりん、砂糖を入れてとろりとすまで煮詰める。仕上げに好みで白ごまをふります。

★いり昆布

- * すき昆布 20g
- * 水 1カップ
- * しょうゆ 大さじ1と1/2
- * みりん 大さじ1と1/2
- * 砂糖 大さじ1
- * 粉かつお 20g
- * 白ごま 大さじ1

作り方

* 昆布は水につけて柔らかく戻します。これを鍋に入れて煮立て、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて柔らかくなるまで煮詰める。仕上げに粉かつおと白ごまを混ぜます。

今月の産直野菜&地場野菜

- ☆北海道空知から 米、もち米、みそ、玉葱、じゃが芋
- ★練馬区 尾崎農園から だいこん、ほうれん草、
- ☆西東京市 矢ヶ崎園から キウイフルーツ
- ★東京都檜原村から まいたけ
- ☆立川市 吉澤農園から 小松菜、ツクし、いんげん、
- ☆長野県 太田農園から りんご（シナノスイート、きおう）
- ★熊本県から みかん が届きます。

10月の給食食材産地

・しょうが（高知）	・舞茸（群馬）
・にんにく（青森）	・マッシュルーム（千葉、岡山）
・にんじん（北海道）	・みつば（群馬）
・たまねぎ（北海道）	・なし（熊本、茨城）
・セロリ（長野）	・ピーマン（茨城）
・だいこん（北海道、千葉）	・パセリ（長野）
・きゅうり（埼玉）	・里芋（宮崎）
・キャベツ（群馬）	・栗（熊本）
・ごぼう（青森）	・れんこん（茨城）
・長ねぎ（千葉、茨城、栃木）	・わかめ（岩手）
・じゃがいも（北海道）	・ブルーベリー（多摩産）
・さやいんげん（東京都立川市）	・レモン（広島）
・こまつな（東京都立川市）	・みかん（和歌山県）
・梨（東京都立川市）	・ちりめんじゃこ（宮崎）
・干しいたけ（九州産）	・さば（ノルウェー）
・だいず（北海道）	・鮭（北海道）
・白菜（長野、茨城）	・きびなご（長崎）
・チンゲンサイ（茨城）	・いか（岩手）
・赤ピーマン（栃木）	・はいがまい（北海道）



食卓を囲んで、家族たんらんしませんか？



11月17日は家族の日

11月の第3日曜日は「家族の日」、その前後1週間は「家族の週間」です。

「家族の日」「家族の週間」は、生命の大切さ、家族の役割などについての理解を深めるために、平成19年度、内閣府によって定められました。

ぜひこの機会に、お子さんと一緒に食事の支度をしたり、ご家族で食卓を囲んで、会話を楽しんでみてはいかがでしょうか。

給食で使う食材料は出来るかぎり国産の安全なものを選びます。