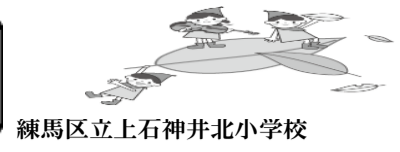




11月給食だより

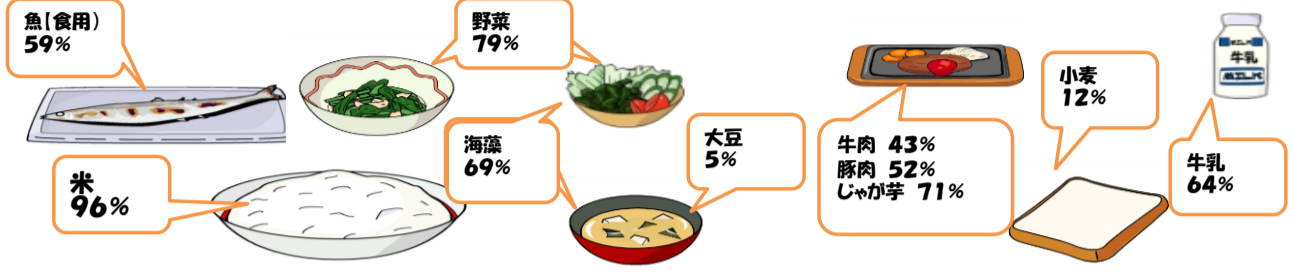


練馬区立上石神井北小学校

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のです。

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

☆秩父みそポテト

じゃが芋の天ぷらに甘めの味噌だれがかかったものです。おかずやおやつ、おつまみとして定番の秩父の名物料理です。甘い味噌にホクホクとしたじゃが芋のコラボレーションは絶品です。

☆サンマのポウポウ焼き

福島県いわき市の郷土料理です。さんまのポウポウ焼きは元来、漁師が舟の上で食べていました。まな板にサンマの身を包丁でたたいて、その上から真っ赤な炭をのせると、サンマの脂で炭がほうほうとあがることからこの名が付いたとされます。

☆奄美の鶏飯

奄美大島の郷土料理です。江戸時代の頃、薩摩の役人をもてなすために「殿様料理」とも呼ばれ、むかしは鶏肉の炊き込みごはんのようなものであったらしい。戦後にもっとあっさりしたものへと工夫されて今のような鶏飯になりました。

☆芋団子汁

北海道の当別町で【身体も心も温まる汁物メニューを出そう】と考案したのが芋団子汁です。蒸したじゃが芋をつぶして、ここに片栗粉をまぜて団子を作ります。もちもちの団子が美味しく、寒くなるこの時期にぴったりの汁物です。

☆練馬キャベツの日(11月26日)

練馬区内の畑における【練馬キャベツ】の作付け面積は、全体の40%と最も多く、練馬を象徴する野菜となっています。また、キャベツの生産量は、練馬区が都内でナンバー・ワンです。この日は練馬区内の小中学校全校で練馬キャベツを使って、キャベツたっぷり給食を作ります。



キャベツの歴史

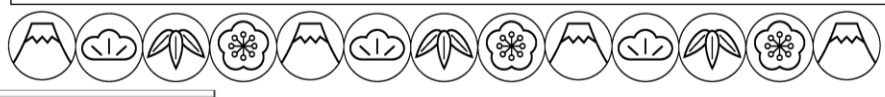
キャベツが日本に来たのは、18世紀初めでこの時は観賞用でした。品種改良され、明治時代にトンカツにキャベツの千切りが添えられ、広く生で食べる野菜になりました。

いつ食べられるの？

一年中出回り、四季それぞれにおいしさがあります。春に出回るキャベツは「新キャベツ」といって、葉が柔らかく独特の甘さがあります。冬に出回るものは加熱しても煮くずれにくく「ロールキャベツ」などの調理に適します。

キャベツの栄養は？

キャベツの一番の効能と言えるのが免疫力を高める作用です。免疫力を高めることによって風邪の原因となるウィルスが体内に侵入することを防いだり、がん細胞の増殖を抑えるとされています。キャベツは非常に強い殺菌力を持っていて、特にガン細胞や風邪のウィルスに威力を発揮します。



11月24日は
和食の日

2013年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産に登録されました

これは、単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。これには、正月などの年中行事とかかわりや季節感を楽しむという要素も含まれています。

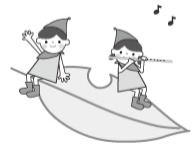


今月の産直野菜&地場野菜

- ☆北海道空知から 米、玉葱、じゃが芋
- ★練馬区尾崎農園から 大根、小松菜、
- ☆11月26日のキャベツは 練馬産です。
- ★東京都立川市から キャベツ、小松菜、長ネギ、さやいんげん。が届きます。



☆ キャベツつくね焼き ☆



- (5個分)
- ・豚ひき肉 ……150g
 - ・ゆで大豆 ……50g
 - ・キャベツ ……200g(2~3枚)
 - ・たまねぎ ……70g(1/4個)
 - ・干し椎茸 ……1個
 - ・パン粉 ……大さじ3
 - ・塩 ……ふたつまみ
 - ・こしょう ……少々
 - ・米粉 ……大さじ1

- ①水煮大豆は細かくきざしておく。
- ②キャベツとたまねぎはそれぞれみじん切りする。
- ③干し椎茸は戻してみじん切りする。柔らかくなるまで加熱する。
- ④キャベツは塩少々をふり、水がでたら絞ります。
- ⑤材料をよく混ぜます。
- ⑥丸く平らに丸めて焼きます。
- ⑦焼き上がったら好みのソースをかけてお召上がり下さい。

大豆を混ぜることで、ヘルシーであっさりした味になります。米粉はなければ片栗粉で代用してください。

