



11月給食だより

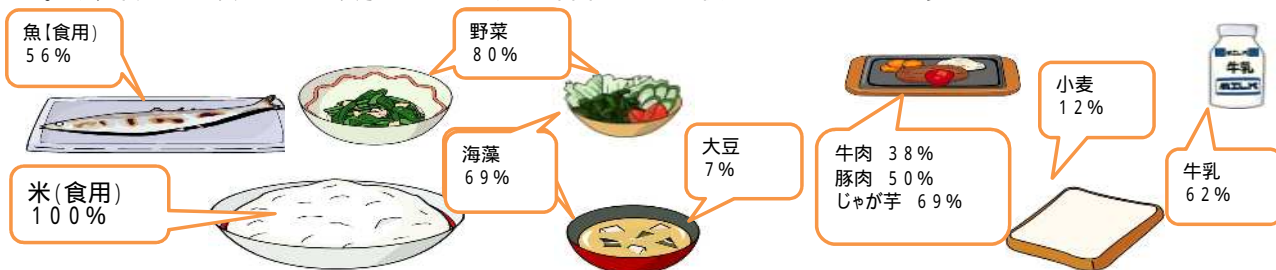


平成29年10月31日
練馬区立上石神井北小学校
校長 齊藤光司
栄養士 川福靖子

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糧を輸入している、現在では、食料自給率が約38%（平成28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。

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

月見団子(11月1日)

11月1日は十三夜です。これにちなんでお団子を作ります。白玉粉にかぼちゃと豆腐を混ぜて作る団子は、黄色くて柔らかいです。これにみたらしのタレをかけて食べます。給食で団子を食べると夜は十三夜の月を見て下さい。

石狩汁(11月15日)

石狩鍋は北海道を代表する料理です。鮭の身やアラを野菜とともに煮込んで、味噌で味をつけた料理です。名前の由来は、鮭は産卵のため遡上する石狩川にちなんでいます。

サンマのポウポウ焼き(11月21日)

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、サンマの脂で炎がぼうぼうとあがることからこの名が付いたとされます。

ずいきの煮物(11月22日)

里芋の葉柄を『ずいき』と言います。夏から秋にかけてが旬です。皮をむいて乾燥させた干しずいきは『いもがら』とも呼ばれ、昔から保存食として利用されています。籠城に備えて、干しずいきを畳床や土壁の補強材に使用したという逸話も残っています。

練馬キャベツの日(11月15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、もち米、玉葱、じゃが芋、かぼちゃ。
11月15日のキャベツは 練馬産です。
東京都立川市から キャベツ、大根、かぶ、小松菜、長ネギ、さやいんげん。
東京都増原村から まいたけ。
和歌山県紀ノ川農協から みかん。 山形県天童市から ラフランス。
長野県小山田農園から りんご。 が届きます。



きゅうりのオイル漬け



- ・きゅうり3本
- ・にんにく1片
- ・塩小さじ1
- ・こしょう少々
- ・一味唐辛子少々
- ・オリーブオイル.....大さじ1
- ・砂糖小さじ1と1/2

きゅうりは1/4本に切ります。沸騰した湯に をいれてサッとゆでる。給食では加熱調理なのでゆでますが、ご家庭では生のままでも大丈夫です。

にんにくは細かいみじん切りにする。タレの調味料と を耐熱容器にいれて電子レンジで30秒加熱する。

保存用袋(ジブロックなど)に きゅうりと タレを入れてつけ込みます。2時間ほどつけ込むと食べ頃です。

試食会後のアンケートで「レシピを教えてください」との声があったので、載せました。作ってみて下さい。

