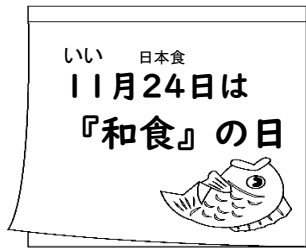


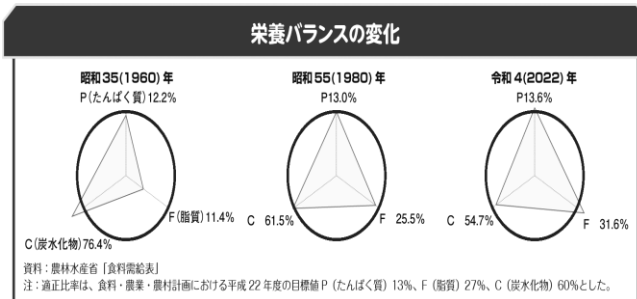


給食だより



ご飯を主食にした『日本型の食事』で栄養バランスのとれた食事を

米と日本人の歴史は古く、米を炊いたご飯は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし戦後、食の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加してきました。また主食をほとんど食べずに、おかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになりました。



世界に誇れる“和食文化”

2013年に『和食:日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー』はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介しします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

11月のこんだてより

☆金平チーズバーガー(11月6日)

金平ごぼうという極めて日本的な料理をどう子供に食べさせるか。悩み、考えて、チーズと一緒にバーガーパンにはさんで焼きます。1つ1つアルミホイルで包むので、保温効果もありふんわりと柔らかいパンが味わえます。少しでも食べることで苦手意識の改善につながればいいなと思います。

★福井の郷土料理(11月11日)

ぼっかけめしは、ごぼうなどの根菜類、油揚げ、糸こんにゃくなどをだし汁で煮込んだものをご飯の上に【ぶっかけて食べる】料理です。福井ではこの料理をお正月に食べたり、結婚式の最後に花嫁さんに食べてもらったりする習慣があるそうです。芋あべかわは昔はもちが高価なもので、なかなか手に入らなかったもので、さつま芋やじゃが芋に片栗粉を混ぜて、お餅のような食べ物を作っていました。蒸したさつま芋もちに、きなこ黒砂糖を混ぜたのをからめます。まるで【あべかわもち】のようです。

☆ココア豆 ☆



1年生の児童に「おいしかったから、家で作ってもらうから、作り方を教えて」と言われました。子供に人気のメニューです。

【作りやすい分量】	
・炒り大豆 …100g	
・砂糖 ……50g	
・水 …… 大さじ2	
・ミルクココア… 大さじ1.5	
→給食では無糖のココアにスキムミルクを混ぜて作りますが、ご家庭で作るならミルクココアか、無糖のココアだけで作ってもおいしくできます。	

※テフロン加工のフライパンで作ると作りやすいです。

①フライパンに砂糖と水を入れて、全体をまぜます。

②中火にかけます。火にかけたら混ぜたりしません。

③全体が沸騰してきたら、火を弱火にします。

④白い細かい泡が全面に広がったら火を止めます。

⇒ ここまで5分ぐらいかかります。

⑤火からおろして、ここに炒り大豆を入れて混ぜる。続いて、ミルクココアをいれて全体がポロポロになるまでまぜます。

図のように、昭和50(1975～)年代の中頃、日本人の3大栄養素(PFC)の熱量バランスはほぼ適切で、主食である米を中心に水産物や畜産物、野菜といった多様な副食品からなる『日本型食生活』が形作られていたことがわかります。新米が出回るこの時季、いろいろな料理に合い、食塩も含まず、望ましい栄養バランスの要になっているご飯の役割をもう一度見直してみましょう。

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

☆練馬キャベツの日(11月12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。

大泉小学校にはキャベツが60kg届きます。これを使って【練馬キャベツメンチ】と【石狩汁】を作ります。



季節によって違いがあるよ	
春キャベツ	冬キャベツ
葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。	葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

☆函館の料理(11月26日)

函館のソウルフードである“シスコライズ”とは、函館のとある料理屋さんの店長が昔サンフランシスコでボートレースの選手をしているときに無料で食べた料理をアレンジしたものです。ですから“シスコ”はサンフランシスコのことです。ご飯にミートソースをかけてウィンナーを添えた料理です。ミートソースはスパゲティにかけるだけじゃないと思える味です。

地場産物を食べて地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。