11月 給食だより



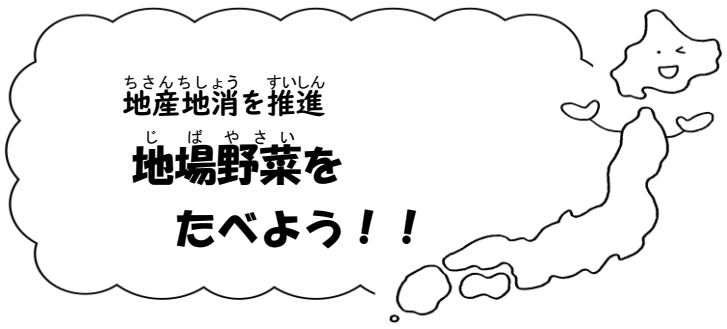
いい　日本食
11月24日は
『和食』の日



日本の食文化を見直そう

11月24日は『いい日本食』とかけて『和食の日』です。『和食』は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが深まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場農産物を活用しています。



11月のこんだてより

☆金平チーズバーガー(11月7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、きなこと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 ☆

- 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。

①フライパンに砂糖と水をいれて、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。⇒はじめはベタベタしていますが、混ぜて冷めていくとポロポロしてきます。5分ぐらい混ぜます。

【11月の食材料の産地情報】
・七分づき米(特別栽培)、じゃが芋(メークィーン)/北海道舟山農産、
・みかん、紀ノ川柿/和歌山県、
・りんご/長野県、紅玉/青森県、・小松菜/東京都瑞穂町、
・里芋/東京都府中、・舞茸/東京都檜原村、・なめことえのき茸/長野県、
・ミナミカゴカマス/ニュージーランド産、
・にしん/北海道産、・あじ/長崎産、・鮭/北海道産



☆11月30日は練馬キャベツの日です。
★長葱、さつま芋、だいこん、キャベツは　JAあおば大泉より練馬産が届きます。

☆紀ノ川柿(11月16日)

今月は和歌山県の紀ノ川農協より、【紀ノ川柿】が届きます。紀ノ川柿は、見た目は普通の柿ですが、切ってみると中が真っ黒な柿です。初めて見ると、「くさっているのかな？」と思うかもしれません。実は、紀ノ川柿は、木になっている柿の実一つひとつにビニールをかぶせて、渋を抜いて作ります。とても手間のかかる作業です。そのおかげで、他の柿にはない甘くておいしい真っ黒な柿になります。手間がかかるので作る人は年々減っているそうです。そんな貴重な紀ノ川柿を届けて頂きます。感謝の気持ちをもって、よく味わって食べましょう。

☆函館の料理(11月26日)

函館のソウルフードである“シスコライス”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賄い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。

☆練馬キャベツの日(11月30日)

練馬区は区内の畑で最も広い作付面積を誇り、都内ナンバーワンの生産量を持っています。中でもキャベツは練馬区の農業を代表する野菜です。

この日は石神井地区の小中学校に練馬区よりキャベツが無償で提供されます。どの学校でも練馬産のキャベツをたっぷり使った給食を作ります。

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。



