



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『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。

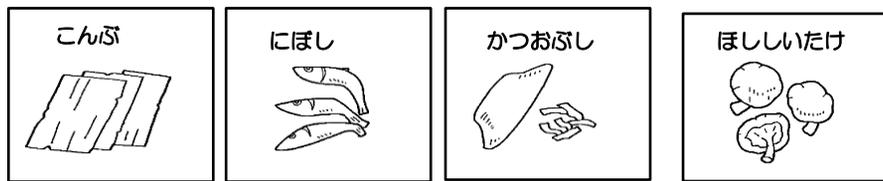
◆◆ 日本の食文化『和食』の特徴 ◆◆

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－正月を例として－」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ます。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、私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。

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

和食の基本「だし」

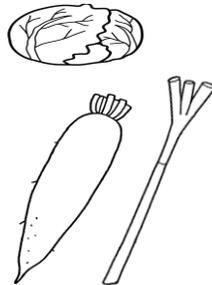


日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。様々なおいしい和食でだしを味わいましょう。

11月のこんだてより

☆練馬の野菜が届きます。

11月中旬より、大泉小に練馬産の野菜が届くことになりました。大泉こぐれ村のご協力により、全部ではありませんが地元の野菜を給食で使うことができます。おいしく料理して、練馬野菜のおいしさを子供に伝えていきたいと思えます。11月は長ねぎ、キャベツ、だいこんが届きます。お楽しみに!!



☆福井の郷土料理(11月12日)

ほっかめしは、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ため、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。

☆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。

☆函館の料理(11月22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傭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。

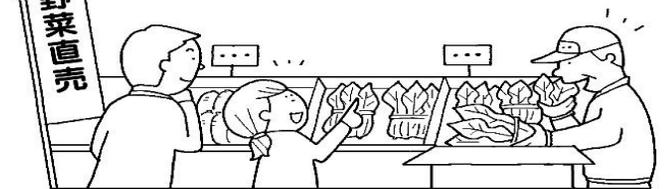
☆ココア豆☆



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。

<p>【作りやすい分量】</p> <ul style="list-style-type: none"> 炒り大豆 ……100g 砂糖 ……50g 水 ……大さじ2 ミルクココア ……大さじ1.5 <p>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。</p>	<p>※テフロン加工のフライパンで作ると作りやすいです。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①フライパンに砂糖と水を入れて、全体を混ぜます。 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。 <p>⇒ ここまで5分ぐらいかかります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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、ミルクココアを入れて全体がポロポロになるまで混ぜます。
--	--

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。