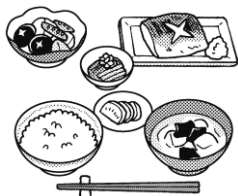


11月給食だより

令和7年10月31日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



秋が一段と深まり、谷原の森も日ごとに木々の色づきが増してきましたね。朝晩の冷え込みも強くなり、暖かい食べ物が恋しくなる季節になりました。旬の食材を味わいながら、体の中から元気を付けていきましょう。



11月24日(月)は和食の日

和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食=日本人の伝統的な文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということです。私たちは、この伝統を守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の四つの特徴

①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達しています。

②健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯を中心に汁物、香の物、三つの菜(焼き物や煮物、和え物など)を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスと言われます。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現して、季節を楽しみます。

④正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」を分け合い、「食」の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強めてきました。



今月の給食

- 5日(水) ねり丸キャベツ・斉給食です。練馬区産ねり丸キャベツを使用してポトフを提供する予定です。
- 20日(木) 鶏の唐揚げねぎソースと、たらの唐揚げBBQソースのセレクト給食です。
- 25日(火) 北海道産きらら米を提供する予定です。きらら米は平成10年にデビューし、不動の人気で北海道米のロングセラーです。適度な粒感がありかわほどに甘みが豊かに広がります。どさんこ汁は、北海道で採れた野菜をたくさん使った味噌汁です。最後にバターを加えて仕上げます。

11月7日(金)じゃがいものハニーサラダのレシピ(一人分)

じゃがいも	45g	～ドレッシング～	① じゃがいもはせん切りにして油で揚げ食塩をふる。
食塩	0.05g	サラダ油	② きゃべつ・にんじんは短冊切り、きゅうりは半月切りにして茹でる。
揚げ油		しょうゆ	0.2g ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ火にかけて沸騰させ、冷ます。(ミキサーなどで混ぜ合わせると良い)
きゃべつ	22g	穀物酢	2.3g ④ ②と③、コーンを和えて、お皿に盛る。
にんじん	10g	はちみつ	2.5g ⑤ 最後に①をサラダの上にのせて完成です。
きゅうり	15g	からし粉	0.1g * じゃがいもはポテトチップスを代用しても美味しいと思います。
コーン缶	8g	食塩	0.36g

11月 野菜の産地(予定)

にんじん	北海道	小松菜	足立区	キャベツ	練馬区	にんにく	青森
だいこん	千葉	ほうれん草	埼玉・群馬	きゅうり	千葉・埼玉	しょうが	茨城
じゃがいも	北海道	チンゲンサイ	静岡	長ねぎ	山形・青森	さつまいも	千葉・茨城
ごぼう	青森	はくさい	長野・茨城	たまねぎ	北海道	干しいたけ	愛媛県