

# 給食だより 11月

令和5年度 南郷小学校

木々の葉が色づき、秋も深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。

11月23日は「勤労感謝の日」です。ふだん、何気なく食事をしてしまいがちですが、食事には食べ物を育てる人や運ぶ人、料理をする人など、さまざまな人たちがかかわっています。食事をする時は、感謝の気持ちを忘れないようにして、大切にいただきましょう。



## すききらいしないで食べると いいこといっぱい!

すききらいしないで  
食べると、どんな  
いいことがあるの?

### ○いろいろな栄養素をとることができる

食べ物によって、ふくまれる栄養素が違うので、毎日を元気に  
過ごすためにも、いろいろな物を食べましょう。

### ○食の経験が豊かになる

苦手な食べ物が少ないと、いろいろな食材や料理を楽しむこと  
ができるので、食の経験が豊かになります。味覚も発達します。

### ○作ってくれた人に感謝の気持ちが伝わる

残さず食べてもらえると、作ってくれた人もうれしくなります。



苦手な食べ物を好きに  
なるには、どうしたら  
いいのかな?

### 苦手な食べ物が好きになる工夫(例)

- ★旬のものを食べる。
- ★おなかを空かせてから食べる。
- ★家族や友だちと一緒に楽しく食べる。
- ★味つけや調理の仕方、もりつけ方を工夫する。
- ★食べ物を育てたり料理をつくったりする。



★苦手な食べ物でも、くり返し食べることで食べられるようになる  
こともあります。ゆっくり時間をかけて取り組んでみましょう。



まずはひと口  
食べてみよう!

## 11月24日は 「和食の日」

和食は、一汁三菜を基本とした栄養  
バランスのよい食事で、世界に誇れる  
日本の伝統的な食文化です。給食でも  
だしのきいた汁物や季節の食材や行事  
食など、和食を取り入れています。



### 和食の特徴

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



## 地産地消を推進

## 地場産物を 食べよう!



地域で生産された農林水産物をその  
地域で消費することを地産地消とい  
います。給食でも、積極的に地産地消  
を活用しています。

## 11月15日(水) 「加賀市産野菜を味わう日」



11月15日(水)は、加賀市内の生産者  
の方々が丹精込めてつくって下さったプロッ  
コリー・白菜・にんじん・さといも・ねぎを  
使用した「加賀市産野菜を味わう日」です。  
かかわって下さった人たちに  
感謝の気持ちをこめながら、  
加賀のめぐみを味わいましょう。



★加賀市産野菜を味わう日メニュー  
そばろっこりごはん、秋の幸汁

## ◆◇じぶに 治部煮◆◇ ~日本各地の郷土料理~

治部煮は、小麦粉をまぶした鴨肉と特産のすだれ麩、季節の野菜を煮合わせた石川県金  
沢市の郷土料理です。口が広くて底が浅い治部煮専用のお椀に盛りつけ、薬味にわさびを  
そえます。鴨肉を鶏肉などで代用することもあるようです。小麦粉をまぶすことで、肉の  
うまみがとじこめられ、汁にとろみがつくので、寒い季節に体が温まる料理です。

名前の由来には、『治部煮を伝えたと言われる岡部治部右衛門の治部からとった』という  
説や『じぶじぶ煮るから』という説など、諸説あるそうです。

~給食献立より~

## 治部煮汁

「治部煮」をお吸い物風にアレンジ♪

### 《材料(4人分)》

- 鶏もも肉(皮取)・・・120g
- A { 酒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1
- 大根・・・200g
- たけのこ水煮・・・80g
- 干しいたけ・・・4g
- すだれ麩・・・50g
- ほうれん草・・・60g
- だし汁・・・600cc
- B { しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ1

### 《作り方》

- ①鶏もも肉は2cm角に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ②大根、たけのこは1cm厚さのいちょう切りにする。  
干しいたけはもどして小角に切る。  
ほうれん草は2cm長さに切り、ゆでておく。  
すだれ麩は1cm幅に切る。
- ③鍋にだし汁と大根、干しいたけを入れて煮る。大根がやわ  
らかくなったら、たけのこを加えてさらに煮る。
- ④すだれ麩とBの調味料を加えて煮る。
- ⑤煮立ってきたら火を弱め、汁気をきった  
①の鶏肉に片栗粉をまぶしながら加える。
- ⑥鶏肉が煮えたら、味をととのえる。
- ⑦ほうれん草を加えてできあがり。

