

給食だより 11月

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かがちですが、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？



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。

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

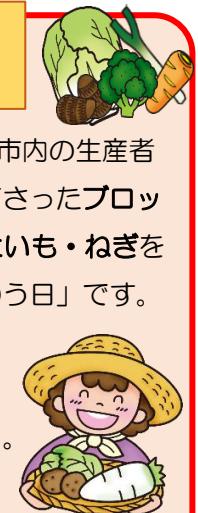
地場産物を 食べよう！



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ブロッ
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
そぼろッコリーごはん、秋の幸汁

◆◇治部煮◆◇ ~日本各地の郷土料理~

治部煮は、小麦粉をまぶした鶏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。鶏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、『治部煮を伝えたとさ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♪

《作り方》

- 鶏もも肉（皮取）… 120 g
 - A 酒… 小さじ1
しょうゆ… 小さじ1
 - 片栗粉… 小さじ1
 - 大根… 200 g
 - たけのこ水煮… 80 g
 - 干ししいたけ… 4 g
 - すだれ麩… 50 g
 - ほうれん草… 60 g
 - だし汁… 600 cc
 - B ショウガ… 大さじ1
酒… 小さじ1
- 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
⑥鶏肉に片栗粉をまぶしながら加える。
⑦ほうれん草を加えてできあがり。

