

11月

給食だより



秋が深まり、校庭の木々も色づいてきました。今月23日は勤労感謝の日です。わたしたちは生産者や料理を作ってくれる人たちなど、いろいろな人たちのおかげで毎日食事をすることができます。そのことを忘れずに感謝の気持ちをもって食べ物をいただきましょう。

感謝の気持ちでいただきます！

命をいただいています

わたしたちが食べているものは、どれも命があったものばかりです。他の命をいただくことによってわたしたちは生きています。苦手な食べ物があっても、一口だけでも食べる努力をしてみましょう。



食事にかかわっている人たち

わたしたちが毎日食べている食事には、農業・漁業・畜産業の仕事をしている人や配送をしたり食事をつくったりする人など、たくさんの人たちがかわっています。そのうちのどれかが欠けても、食事をすることはできません。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11月24日は「和食」の日

日本の秋は多くの食材を収穫できる「実り」の季節です。多くの恵みをもたらしてくれるこの季節に、和食文化の大切さを再認識し、伝えていきたいという願いを込めて、11月24日に「いい日本食」「和食」の日と制定されました。

「和食」は栄養バランスに優れた世界に誇るべき食文化です。食の欧米化が進み、油が多く味の濃い食事になりがちな現代ですが、体にとっても良い、優しい味わいの「和食」をもう一度見つめ直してみませんか。



※給食でも24日は和食メニューがです。



だしがきた
優しい和食

沢煮椀

給食
レシピより

* 作り方 *

- ①つきこんにゃくは塩もみしてさっとゆでる。
- ②ごぼうはよく洗い、4cmほどの細切りにして水にさらす。にんじん、たけのこも4cmほどの細切り、えのきたけも4cmほどに切る。豚肉も細切りにする。
- ③鍋に水、だしつゆ、料理酒を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉をほぐし入れる。ごぼう、にんじんを加えてアクをとり、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④たけのこ、つきこんにゃく、えのきたけを加えて、しょうゆ、塩、こしょうを入れてしばらく煮る。味をととのえ、みつばをちらして火をとめる。

* 材料 * 【4人分】

・豚ロース薄切り肉	100g	・水	600cc
・ごぼう	中1/3本	・だしつゆ	小さじ2
・にんじん	中1/4本	・料理酒	大さじ1
・たけのこ水煮	1/3個	・しょうゆ	大さじ1.5
・つきこんにゃく	80g	・塩	ひとつまみ
・えのきたけ	40g	・こしょう	ひとつまみ
・みつば	10g		

※給食ではだしつゆではなく、かつお節からとったダシを使用しています。