

給食だより 11月

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷えこみでかぜをひきやすい季節です。外から帰ったら、手洗いとうがいを忘れずにしましょう。食事は、朝・昼・晩としっかり食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

好ききらいしないで食べよう

★★苦手な食べ物を好きになる工夫★★

《まずはひと口食べてみよう》

きらいでも、まずはひと口食べてみましょう。くり返し食べることで、その食べ物が好きになることもあります。



《旬のものを食べよう》

食材が本当においしい時期に食べることで、好きになることもあります。



《自分で野菜を育てたり、料理をつくったりしてみよう》

食べ物に興味をもちましょう。自分でつくったものなら、きらいなものでも食べられることもあります。



《おなかをすかせてから食べよう》

おなかですいていると、きらいな食べ物でもおいしく感じられることもあります。



好ききらいしないで食べると、体にいいこといっぱい!



～おうちの方へ～

味や食感などがきらいな場合は、調理方法をかえたり、味付けを工夫したりすることで食べられることがあります。また、いやな体験からきらいになった場合は、楽しい体験をとおすことで好きな食べ物にかわることもあります。長い時間をかけて取り組んでみましょう。

感謝して食べよう ～食事のあいさつは心を込めて～



わたしたちが食べている野菜や魚や肉など、食べ物はもとをたどればすべて生きていたものです。また、食べ物がわたしたちのところに届くまでには、収穫や調理をしてくれる人など、多くの人たちがかかわっています。感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをきちんとしましょう。



11月24日は「和食の日」

和食のすばらしさを知ろう・受け継ごう

2013年にユネスコの無形文化遺産に登録された和食は、栄養バランスに優れ、季節の美しさが表現されている等、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。11月24日は「¹い²に³ほん⁴食」ということで「和食の日」に制定されています。

加賀市の学校給食でも日頃から「だし」を効かせた汁物や季節の食材をつかった和食を多くとり入れています。

和食にはよい面がたくさんあります。和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。



◆◇南加賀旬の食材◆◇ ひなたけんすけだいこん 日向源助大根

今月の石川の恵みは小松市でとれる「日向源助大根」です。

「源助大根」といえば、金沢市で作られる加賀野菜のひとつですが、「日向源助大根」は小松市でのみ作られています。

金沢市の農家から譲り受けた源助大根の種子を、小松市の日向さんが品種改良して甘くてみずみずしい源助大根を作り出したそうです。

給食では、おでんにしていただきます。やわらかく煮込まれてだしがしみこんだ源助大根を味わいましょう。



～給食献立より～

治部煮汁

治部煮は石川県の郷土料理のひとつです。給食では、お吸い物風にアレンジしています。

《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
干しいたけ	・・・	4g
すだれ麩	・・・	50g
ほうれん草	・・・	60g
だし汁	・・・	500cc
B	{	
しょうゆ	・・・	大さじ1
酒	・・・	小さじ1

《作り方》

- ①鶏もも肉は2センチ角に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ②大根は1センチ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2センチ長さに切り、ゆでておく。すだれ麩は1センチ幅に切る。
- ③鍋にだし汁と大根、干しいたけを入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。
- 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。

