



# 給食だより



加賀市立東和中学校

日に日に秋の深まりが感じられ、寒さも増してくる季節となりました。急に寒くなり、空気が乾燥してくる今の季節は、カゼをひきやすい時期でもあります。外から帰ってきた時や食事前など、手洗い・うがいを丁寧に、朝・昼・夕と3食しっかり、バランス良く食べて、カゼをひかない丈夫な体をつくりましょう。



## 苦手な食べ物にもチャレンジしてみましよう！

### ★食べずぎらいは損！まずはひと口食べてみましょう



「見た目がいやだから」などの理由で、食べずぎらいになっていませんか。まずは、ひと口だけでもいいので、食べることに挑戦しましょう。食べてみると意外に食べられる場合もあります。また、今は苦手でも成長するにつれて食べられるようになることもあります。「少しだけでも食べてみようかな」という前向きな気持ちを持ちましょう。

### ★食べ物や人への感謝の気持ちを持ちましよう



わたしたちが食べている食べ物は、すべて生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理をつくって下さった人たちなど、さまざまな人々の手を経て、給食や家の食卓に並んでいるのです。食べる時には、食べ物や人への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そうすると苦手な食べ物にもチャレンジできそうですね。

### ★栽培したり料理をつくったりしてみましよう



自分で野菜などをつくったり、料理をつくったりすると、いつもとは違ったおいしさを感じることができます。また、育てたりする大変さや料理をつくる難しさを知ることができます。自分が育てた野菜や、頑張って作った料理の味は格別！きっと苦手なものも克服できると思います。

いいにほんしょく

## 11月24日は和食の日です

平成25年12月に『和食の食文化』がユネスコの無形文化遺産に登録されました。その和食の文化の保護・継承活動の1つとして平成27年に、11月24日が「和食の日」とされ、学校給食でも和食の魅力を伝えていこうという取り組みが行われるようになりました。

加賀市でも日頃から和食を多く取り入れています。さらに今年の11月24日は「だして味わう和食の日」としておいしいだしのだし汁物がついたメニューになっています。日本が世界に誇れる味覚である「うま味」を実感でき、和食の食文化に関心を持ってもらえるきっかけになればと願っています。



## ★★★石川の恵味★★★ 加賀れんこん

金沢(小坂地区)



今月の石川の恵味は加賀野菜のひとつである加賀れんこんです。

石川県では金沢市の大樋町一帯(小坂地区)が主な産地です。

他の県のれんこんに比べて肉厚で穴が小さく、身がしまっているの、同じ大きさでも加賀れんこんの方がずっしりと重いのが特徴です。でんぷん質が多く粘りが強いので、もちっとした食感があり、すりおろしてハス蒸しにするのにも適しています。

今月の給食では、このおいしい加賀れんこんを、皆さんの大好きなピラフやサラダに使います。独特のモチっとした食感と甘みをたっぷり味わって下さいね。

### 給食献立より

### 《加賀れんこんピラフ》



☆材料(4人分)☆

牛小間肉 ……100g  
料理酒 ……小さじ1  
加賀れんこん ……75g  
しめじ ……30g  
たまねぎ ……75g  
にんじん ……20g  
油 ……小さじ1  
コンソメ ……小さじ1  
オイスターソース ……小さじ2  
しょうゆ ……小さじ1  
白いりごま ……8g  
塩、こしょう ……少々

☆作り方☆

- れんこんは薄めのいちよう切り、たまねぎとにんじんは あらみじんにかき、しめじは小房に分けておく。
- フライパンを熱し、油を入れて牛肉にお酒を回しかけ塩こしょうをふって炒める。
- 2にたまねぎ、にんじんを加え、コンソメを入れてさらに炒める。火が通ってきたら、しめじも加えてさらに炒め、オイスターソース、しょうゆ、白いりごまを加えて味を調える。
- 炊き上がったご飯にバターを加え、3の具を混ぜて出来上がり。