



給食だより 11月

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日には、「勤労感謝の日」があります。私たちの食事のために働く人たちや収穫された農作物への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。



みのりの秋、食欲の秋

苦手な食べものにチャレンジ!



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べることができるといいですね!



苦手な食べものが好きになる方法(例)

一口だけでも食べてみよう!

人は初めて食べるものを避けることがあります。家族や仲のよい友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」「食べてみよう」という気持ちが高まります。苦手なものも、繰り返し食べると、将来食べられるようになることもあります。



自分で食べものを育てたり、料理を作ったりしてみよう!

食材や料理に思い入れや関心を持つことにつながります。育てる大変さや料理をつくる難しさを知ることでもできます。自分がかんばって育てた野菜や作った料理の味はいつもと違うおいしさがあります。

好きな味つけや調理法を試してみよう!

苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。



保護者の方へ

上記のほかにも、一緒に楽しく食べる、おなかをすかせて食べるなどの方法も苦手な食べものを克服するためには大切です。子どもたちが毎日を元気に過ごすためにも、ご家庭で取り組んでいただきたいです。ゆっくり少しずつ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

11月24日は「11(いい)24(日本食)の日」とかけ、和食の日とされています。

平成25年には和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は、自然豊かな日本の各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事であり、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わりのある世界に誇るべき食文化です。

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使い、素材の味を生かした和食を多くとり入れています。

この日の献立もだしや素材の味を生かした献立になっています。

ぜひ、和食について考えてみましょう。



◇◆ほうとうについて◆◇



ほうとうは山梨県を中心とした地域で食べられている郷土料理です。戦国時代に、武田信玄が戦で食べていた料理とされ、そこから農民に伝わり、郷土料理になったようです。小麦粉を練ってのぼし、1cm幅に切った麺をかぼちゃやにんじんなどの野菜を中心に肉やきのこ、芋などと一緒に味噌で煮込んで作ります。ほうとうは、野菜類のビタミンや食物繊維が豊富で、麺や芋類からの炭水化物、肉や味噌のたんぱく質もとることができ、栄養バランスに優れた料理とも言われます。また、煮込むことで野菜や麺から出る自然なとろみが、温かい汁を冷めにくくするため、寒い時期に食べると体が温まります。

給食では、小麦の麺とかぼちゃ、にんじんなどの野菜、豚肉、なるとを入れ、味噌で煮込んで作ります。寒くなる季節にぴったりな料理です。



～給食の献立から～

木の葉丼

材料(4人分)

- 卵 . . . 180g
- たけのこ(水煮でも可) . . . 40g
- 干しいたけ . . . 6g
- うすあげ . . . 24g
- 砂糖 . . . 小さじ1
- しょうゆ . . . 大さじ1 1/2
- みりん . . . 小さじ1 1/2
- たまねぎ . . . 140g
- にんじん . . . 40g
- 焼きかまぼこ . . . 40g
- 砂糖 . . . 大さじ1
- しょうゆ . . . 小さじ2
- しょうゆ(淡口) . . . 大さじ1
- だしパック . . . 2g
- 塩 . . . 少々
- 片栗粉 . . . 小さじ1
- ごはん . . . 4人分

作り方

- ① たけのこ、うすあげは短冊切り、干しいたけは戻してよく洗い、石突をとって1/4に切る。
- ② たまねぎは半分に切って薄くスライス、にんじん、かまぼこはいちょう切りする。卵は溶きほぐしておく。
- ③ ①をAで下煮する。
- ④ だしパックでだしをとり、にんじん、たまねぎ、かまぼこを順に加えて煮る。
- ⑤ 調味料、③を加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。
- ⑥ 味を調べ、ごはんにかけてたら出来上がり♪

