

給食だより 11月



木々の葉が色づき、秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえきまぐ。

11月23日は「勤労感謝の日」です。食事には食べ物育てる人や運ぶ人、料理をする人など、さまざまな人たちがかわかっています。食事をいただくときは、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

すききらいせず いろいろなものを食べよう！



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。また、食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。

ひとくちだけでも食べてみよう



これまでに食べたことがないものや味の想像ができないものを口に入れることは、不安を感じてしまうものです。また、前に食べた時の体験からその食べ物が苦手になることがあります。しかし、成長とともに味覚も変わっていくので、まずはひとくちだけでも挑戦してみましょう。頑張って食べられた経験を重ねると、将来食べられるようになるかもしれません。



味付けや調理の仕方を工夫しよう

苦手な食べ物でも、味付けや調理方法をかえると食べられることがあります。例えば、野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。また、小さく切ることで、味や食感を感じにくくなることもあります。「食べられた！」という経験を重ねるためにもいろいろな調理方法を試してみましょう。

自分で食べ物を育てたり、料理を作ったりしてみよう

自分で野菜などを育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。また、自分で料理を作ると、その大変さや楽しさを感じることができます。おうちの方のお手伝いをしながら、苦手な食べ物にも挑戦してみましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。学校給食では、給食室でだしをとり、季節の食材を使った和食を多く取り入れるようにしています。

加賀市の和食の日の献立は「ちらし寿司、牛乳、治部煮汁、お米のムース」です。

和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。



◆◆今月のおさかな献立◆◆ めぎす



今月のおさかなは「めぎす」です。

一般的には「にぎす」といいますが、石川県では「めぎす」と呼ばれています。石川県は、全国でもめぎすがよくとれる地域で、7～8月を除き、四季を通じてとれるなじみのある魚です。焼いたり、揚げたりと色々な調理方法で食べられていますが、めぎすを塩水で煮て作る加賀市の郷土料理の「浜煎り」は有名です。今月の給食はから揚げにしました。

～給食の献立より～ 「韓国風肉じゃが」

《材料》4人分

豚肉	…160g
料理酒	…小さじ1
しょうが	…5g
にんにく	…1g
ごま油	…小さじ1
じゃがいも	…400g
にんじん	…60g
たまねぎ	…160g
糸こんにゃく	…160g
にら	…12g
砂糖	…大さじ1弱
しょうゆ	…大さじ2
みりん	…小さじ1
コチュジャン	…小さじ1/2

《作り方》

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、料理酒をふっておく。
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ じゃがいもとにんじんは乱切り、たまねぎはくし形切りにする。にらは3cmの長さに切る。
- ④ 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、下ゆでしておく。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、しょうがとにんにくを入れて香りを出し豚肉を炒める。
- ⑥ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、水（具がかぶるくらい）、調味料を加えて煮る。
- ⑦ 味を調べ、にらを加えてさっと煮たらできあがり！