

# 給食だより11月

令和5年11月  
宮原小学校  
栄養士 松川 英子

立冬を迎え、温かいものが美味しい季節になりました。今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたり、動植物などの自然の恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食にたずさわる人々への感謝の気持ちを持ち、和食文化の大切さを考える機会としてはいかがでしょうか。

## 守っていきこう！私たちの和食文化

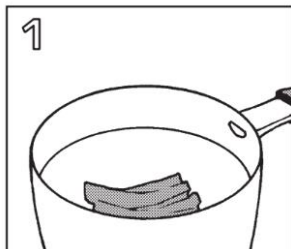
2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は様々な食材を使い、素材の味わいを生かした調理がされています。一汁一菜を基本として栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。食事の中に自然の美しさや季節感を取り入れ、年中行事とも深いかわりがあります。

<p><b>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b></p> 	<p><b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b></p> 	<p><b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b></p> 	<p><b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b></p> 
---	---	---	---

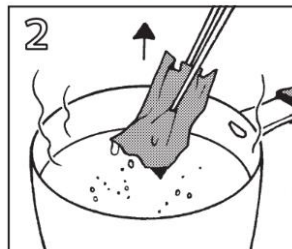
## だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の混合だし編

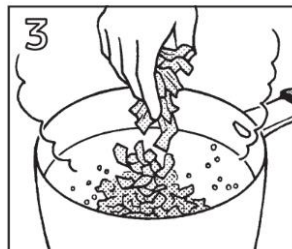
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



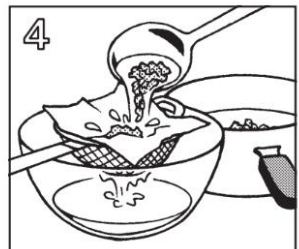
1  
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2  
なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3  
沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4  
かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。

★給食でも昆布や煮干し、鶏ガラなどからだしをとり、旨味を生かした薄味を心掛けています。

きゅうしょくししょくかい

# 給食試食会

11月2日、PTA主催の給食試食会が実施されました。

宮原小学校の給食の概要や1年生の様子等を栄養士より

お話させていただき、6年生の教室で試食をしました。

当日の献立は子供たちの大好きなセルフハンバーガー、豆類や海藻類をしっかりとるためにひじきのマリネ、豆とカレーノケールのスープ、ヨーグルトでした。



## 【試食会の感想】

- 給食が作られる過程や、実際に使っている配膳器具・食器が見られてよかった。
- 美味しく、バランスも考えられて、家では食べさせられないものもあって助かっています。
- 給食を実際に食べ、家庭での味付けの参考になりました。塩味は控えめなのに、美味しかった。
- 校長先生が検食をしてくれているとは知らなかった。衛生面や色々なルールに沿って作っている事がよくわかった。
- 作り方などを知ることができ、片付け方も子供の話がとてもよくわかりました。
- 栄養面だけでなく、地産地消も考え献立を作っていると聞き、とてもよい活動だと思いました。

## ゆで卵チャレンジ

給食では、自分で牛乳パックを開いたり、めんやパンの袋を開けたり、菓物や笹団子の皮をむいたり自分です。一人でゆで卵の殻をむいた事のない児童も、真剣な

表情で殻をむいて、つるんとむけたゆで卵を嬉しそうに食べていました。食器やお盆に殻が残らないように後片付けもきちんとできました。



## キャベツのごまみそ和え

ごまとみその風味で野菜を美味しく食べられます。



キャベツ（短冊切り）	140g
にんじん（干切り）	12g
こまつな（2cm切り）	40g
西京みそ	8g
しょうゆ	6g
さとう	4g
すりごま	12g

### 【作り方】

- ① 野菜をゆでて、冷水にとり冷まして、水気を切る。
- ② 西京みそとしょうゆ、さとうを合わせる。
- ③ すりごまを炒る。
- ④ ②に③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ①の野菜とごまだれをよく混ぜる。