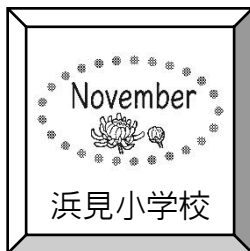


# 11月の給食だより



秋が深まってきました。朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心に込めていただきます「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べ物は、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



ありがとう



調理をする人



食べ物を育てる人

こんだてを考える人

## 日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位

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。

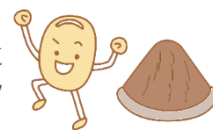
和食において、基本となる献立の考え方に「一汁三菜」があります。その汁物の中で、みそ汁は、ある会社が全国の男女 500 名に行った「日本食に関する意識調査」で、日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位に選ばれています。調査をした会社では、「多くの人が、『みそ汁』を日本の家庭料理の象徴と感じていること、また変化し続ける食生活においても、なくなつてはならないものと感じていることがうかがえました」とまとめています。

## みそ汁のよいところ

みそ汁には、どんなすごいところがあるのでしょうか?

### ● みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。



### ● 「だし」を使う

次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特長は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分量を少なくすることもできます。



### ● どんな食材でもおいしく出来上がる

さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、また具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



## みそ汁を作ってみよう

### ● だしをとる

だし素材の量の目安は、水の重さの3%くらいです(1Lの水に30g)。みそや具材にもうま味があるため、これより少なくてもよいかもしれません。昆布や煮干しは一晩水につけるだけでだしがとれます。かつお節は沸騰させた湯にかつお節を入れて火を止め、2分くらい置いてかつお節が沈んだら、ペーパータオルや茶こしで濾します。異なるだし素材を合わせて作る「合わせだし」もおいしく、みその種類によっては、さば節もよく合います。好みの素材や配合を考えてみましょう。



## 給食レシピ紹介

児童からリクエストのあったレシピを紹介します。  
ご家庭でもぜひ、お試しください！

### ABC スープ

《材料 4人分》

豚もも肉	50g
にんじん	2/3本
たまねぎ	小1個
じゃがいも	大1個
マッシュルーム	25g
ホールコーン	50g
塩	小さじ1
こしょう	少々
アルファベットマカロニ	40g
パセリ	少々
ガラスープ	600ml

《作り方》

- 1 豚肉は1口大に切る。にんじん、たまねぎ、じゃがいもはさいの目切り、パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋にガラスープを煮立て、豚肉を入れ、火が通ったらにんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に入れる。
- 3 マッシュルーム、ホールコーンを入れ、塩こしょうで調味をする。
- 4 アルファベットマカロニを入れ、やわらかくなるまで煮てパセリを入れ、仕上げる。



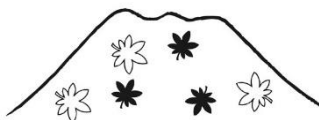
### パンプキンシチュー

《材料 4人分》

油	小さじ1
ベーコン	5g
鶏モモ肉	100g
たまねぎ	小1個
にんじん	2/3本
塩	小さじ1
こしょう	少々
ダイスチーズ	10g
バター	15g
小麦粉	小さじ2
牛乳	大さじ1
かぼちゃ	400g
白いんげん豆	25g
生クリーム	大さじ1
パセリ	少々
ガラスープ	250ml

《作り方》

- 1 たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、かぼちゃはゆでて、半分は一口大に切り、半分は潰しておく。パセリはみじん切りにする。
- 2 白いんげん豆はよくゆでておく。バターと小麦粉でルゥを作る。
- 3 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、鶏モモ肉を炒める。たまねぎ、にんじんを炒め、潰したかぼちゃとガラスープを加える。
- 4 塩こしょうで調味をし、煮る。ダイスチーズを加えて溶かし、ルゥを加える。牛乳、一口大のかぼちゃ、白いんげん豆を加え、少し煮る。
- 5 最後に生クリームとパセリを加えて仕上げる。



### きゅうりのかおりづけ

《材料 4人分》

きゅうり	1本
塩	少々
しょうが	1片
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1/3
ごま油	少々
酢	小さじ1/2
白いりごま	少々

《作り方》

- 1 きゅうりは1cmの輪切り、しょうがはすりおろす。ごまはから煎りしておくときよく仕上げる。
- 2 きゅうりに塩をしてしばらくおいておく。
- 3 調味料を煮立て、きゅうりを加え弱火で煮る。
- 4 すりおろししょうがとごまを加えて仕上げる。



### 朝ごはん調べ 結果

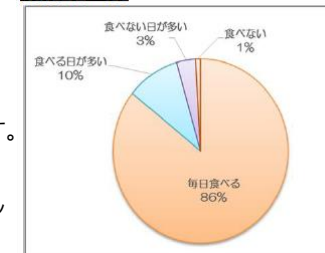
市内全小・中学校の児童生徒を対象に朝ごはん調べを行っています。

右のグラフは今年7月に実施した藤沢市全体の結果です。

「学校に来る日は、あなたは朝ごはんを食べていますか」という質問で、結果を見ると86%の児童が毎日朝ごはんを食べて登校していることが分かりました。とても嬉しいことです。大きくなって継続してほしいです。一方、食べずに登校することがある児童も13%います。午前中、4時間も学習するのに空腹のままでは集中力も保てません。でも、食べていない人は「食べなくても平気」といいます。これは本来の力が出せないことが普通になっている状態で、決して良い習慣とは言えません。

小学生という、成長期の大事な時期に【はやね・はや起き・朝ごはん】を習慣にして規則正しい生活を送ってほしいです。

藤沢市全体



市内のスーパーマーケットやコンビニ等にご協力をいただき

スポーツの秋・食欲の秋に

「しっかり食べてしっかり運動！」と題しておにぎりコーナーや惣菜コーナー等に「今日たんぱく質とりましたか」のカードやポスターを11月末まで掲示しています。バランストリオも登場しています。

ぜひ市内のスーパーマーケットやコンビニで見かけたら

毎回の食事にたんぱく質を忘れずに摂りましょう！

詳しくは藤沢市のホームページ「食育の推進」へ



ふじさわ市 食育の推進



アイチアチ食育レシピ

児童生徒が参加できる

2024.10.22現在