



11月きゅうしょくだより

藤沢市立辻堂小学校

木枯らしがふき、落ち葉が舞い落ちる季節になりました。寒さと乾燥により、感染症が流行しやすい時期でもあります。辻堂小では学級閉鎖が相次ぎ、教室も給食室も慌ただしい毎日を送っています。手洗いうがいはもちろんのこと、栄養や睡眠もしっかりとって、体調をととのえましょう。


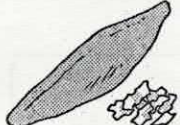
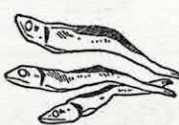
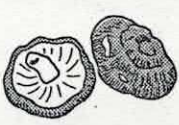


5年生が家庭科で学習しました！

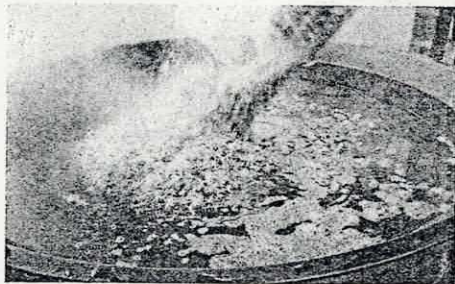
和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

<p>こんぶ</p>  <p>収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控えめなうまみがあります。</p>	<p>かつおぶし</p>  <p>かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。</p>	<p>煮干し</p>  <p>いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持ち、つだしがとれるのが特長です。</p>	<p>干しいたけ</p>  <p>しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。</p>
--	--	--	--

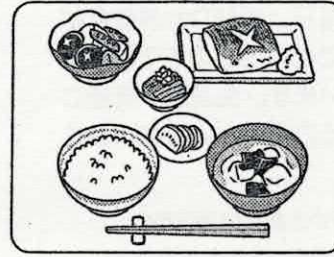
1回で約5kgの削り節を使います！



給食ではさば削り節、こんぶ、かつお節、煮干しなどで出汁をとります。黄金色にかがやく出汁です！



11月24日は和食の日



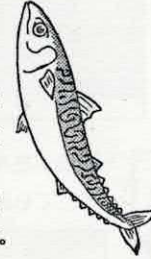
みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう

地産地消で地域のめぐみを味わおう！

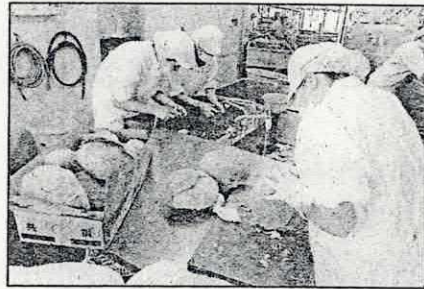


実りの秋です。給食にもほぼ毎日、新鮮な地産産食材が入るようになりました。地域でとれたものをその地域で消費することを**地産地消**といいます。生産者や流通にかかわっている人々の努力を知ること、よりおいしく味わうことができますね。

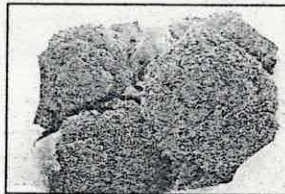
キャベツやおおなは藤沢市の
まめっば農園さんから届きます



夏はえだまめを納品しました。冬野菜もたくさん作っています！



ヒロシファーム
みやくに ひろし
宮國 大さん



ヒロシさんのブロッコリーは大ぶり
でとてもみずみずしかったです！



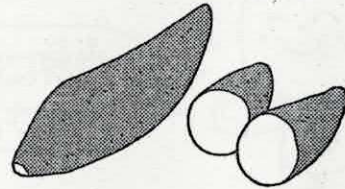
12月にヒロシファーム
さんのさつまいもを
使います！



ヒロシファームさんの
の大根は、みぞれじる
や大根カレーや使いました！

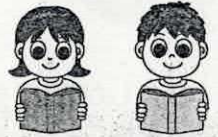
秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



読書の秋×食欲の秋 給食室と図書室がコラボ！

読書の秋



11月は読書月間です。図書館専門員の島口先生が、11月の給食にまつわるクイズを献立表にのせてくれました。みなさんご覧になりましたか？答えは全て図書室の本の中にあります。ぜひ探してみてくださいね。

目で楽しんで、舌で味わって、錦秋の季節を楽しみましょう。

給食レシピ

秋を感じる豚汁です！



豚汁(きのこ)(4人分)

油	小さじ1	① 豚肉…一口大に切る さといも…いちよう切り にんじん、だいこん…いちよう切り 長ねぎ…小口切り 豆腐…さいの目に切る しめじ…ほぐす えのきだけ…半分に切る
豚肉	50g	
にんじん	50g	
だいこん	80g	
さといも	120g	② 油で豚肉、にんじんを炒め、だし汁で煮込む。
豆腐	120g	
しめじ	40g	③ さといも、だいこんを加えてさらに煮て、豆腐、きのこ類を加える。
えのきだけ	40g	
白みそ	大さじ1	④ 調味し、長ねぎを加え仕上げる。
赤みそ	大さじ1 1/2	
長ねぎ	50g	
だし汁	600cc	* だしの素を使うときは、味を加減してください。

きのこは
お好みで。
まいたけ、
しいたけ、
なめこも
おすすめです♪

