

食育だより 11月号

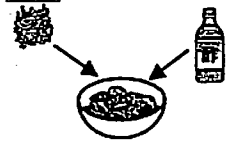
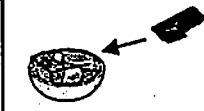
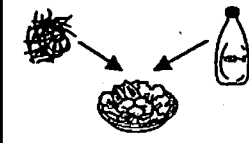

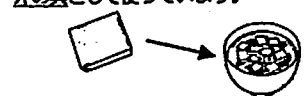
五日市南地区学校給食センター

木々の紅葉が鮮やかさを増し、秋が深まってきました。この時期は、いろいろな種類の野菜や果物が出回り、私たちの味覚を楽しませてくれます。自然の恵みに感謝して、食事を楽しみましょう。

受け継ごう伝統的な食材

日本には、先人の知恵から生まれ、今に受け継がれている食品がたくさんあります。その代表的なものが、昆布や切干し大根などの乾物や大豆製品などです。食品は、乾燥させることで保存性が良くなり、栄養価も高まります。作物の少ない時期にも栄養豊富な食事がとれる食品として、また、必要なときに必要な量だけ使える保存食として大切にされてきました。


昔から食べられている乾物や大豆・大豆製品

<p>切干し大根 生の大根に比べ、カルシウム・鉄・食物せんいなどが豊富です。 給食では煮物のほか、ゆでて酢の物にも使います。</p> 	<p>昆布 昆布のうま味成分はグルタミン酸です。日本の調味料の基本ともなっています。 給食では昆布をもとにしてだしをとったあと、おでんの具として使っています。</p> 	<p>乾燥ひじき カルシウム・鉄を豊富に含んでいます。 給食では煮物やサラダに使います。</p> 
<p>大豆 大豆は「畑の肉」とも言われ、たんぱく質・鉄・食物せんいなどが豊富です。 給食では揚げ物や煮物のほか、大豆を洋風のポークビーンズやミートビーンズスパゲッティなどにも使います。</p> 	<p>凍り豆腐 豆腐を凍らせて乾燥したもので、高野豆腐とも言われています。たんぱく質・カルシウム・鉄が豊富です。 給食では煮物のほか、短冊切りの凍り豆腐を汁の具として使っています。</p> 	


給食室二情報

《特色のある献立について》

学校給食では、月ごとに給食目標を設け、学年の発達段階にあわせて給食指導を行っています。また、毎月5～6回、「特色ある献立」を取り入れ、食文化の伝承や教科と関連した食に関する指導ができるように工夫しています。

<p>食文化の伝承</p> <p>日本の食文化を知ることができるように、行事食や郷土食、地産産物を活用した献立を作成しています。</p> <p>11月の献立から 行事食（収穫祭） 「根菜のごま汁」 郷土食（広島県） 「もぶりごはん」「もみじまんじゅう」</p> <p>只をご飯にもぶた「もぶりごはん」です。</p>	<p>教科関連献立</p> <p>食べる体験を通して教科の学習を深めたり、食べものについて考えたりすることができるように、教科の学習内容に関連した献立を作成しています。</p> <p>11月の献立から 秋の献立（1・2年生 生活科） 「さんまの塩焼き」「柿」</p> 
---	---

今月の地産産物は、「みかん」と「小松菜」です。
みかんは、15日（火）に使います。
小松菜は、16日（水）の「おかかあえ」に使います。



つくってみよう!
子どもに食べさせたい料理

給食の献立から〈大豆の磯煮〉

<材料 4人分>		<作り方>
鶏胸肉(スライス)	30g	① ひじきは、水でもどし、よく洗う。にんじんはせん切り、さつま揚げは短冊切りにする。さやいんげんは1cmに切り、ゆでておく。
さつま揚げ	30g	② 油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん・つきこんにゃくを炒め、もどしたひじきを入れて炒め、水を加えて煮る。
大豆水炊	90g	③ 大豆を入れて煮る。
つきこんにゃく(切)	60g	④ 材料がやわらかくなったら調味料を入れて煮る。さつま揚げを入れ、煮絡める。
ひじき	12g	⑤ 仕上げにさやいんげんを加える。
にんじん	中1/5本	
さやいんげん	30g(3本)	
油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1 1/2	
さとう	大さじ1	
みりん	小さじ1/2	
水	適宜	