

きゅうしよくだより 11月号

令和元年11月 流山市立南流山小学校

秋は海の幸、山の幸などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。自然の恵みや、食に携わる人々に感謝をしながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しみましょう。

☆感謝を込めて、食事のあいさつをしましょう

「いただきます」には、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

また、「ごちそうさま」には、食事のために駆け回っていただいた人(食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理してくれた人など)への感謝の意味があります。心をこめてあいさつをしましょう。



☆地場産物を食べましょう

おいしいものがたくさんとれる爽りの秋に、身近な地域でとれる食材を探してみませんか？地域でとれたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を食べることのよさは、生産者の顔が見えることで安心・安全なことや、輸送時間が短くて新鮮なことや環境によいことなどがあげられます。地域の生産者が大切に育てたものを感謝して食べましょう。

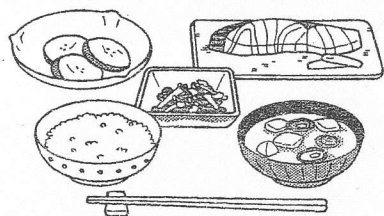
千葉県は、千葉県で生産されたものを千葉県で消費するという意味で『千産千消』になります。

11月の給食は、千葉県や流山市でとれた農産物を多く使用した献立や、チーバくんメニュー、流山北小学校と南部中学校の給食委員会さんが考えたにんじんメニューなど地場産物を身近に感じられる給食を作ります。

☆11月24日は和食の日

伝統的な和食の形は、主食であるごはんとも汁などの汁物におかずを3種類組み合わせたものをいい、これを「一汁三菜」と呼びます。

和食は、世界的に見ても、健康的な食事として注目されています。和食のよさはどんなところにあるのか、もう一度、自分たちでも考えてみましょう。



☆給食試食会を開催しました

10月9日(水)に、1年生から6年生までの保護者を対象とした給食試食会を行いました。69名の方にご参加頂き、楽しい会となりました。試食後のアンケートには、「今日の給食が薄味だがとても美味しい」「野菜がたくさん使用されていてびっくりした」などのご意見を頂きました。たくさんのご意見は今後の給食作りの参考とさせていただきます。ありがとうございました。また、運営に携わったPTA 役員の保護者の皆様もお世話になりました。

給食レシピを教えてほしいというご意見がありました。給食だより等に時々載せていきたいと思いますが、ご希望があれば、連絡帳等で学校までお問い合わせ下さい。

* 10/9(水)の給食レシピ紹介 *

～切り干し大根の洋風スープ～

【材料】一人分

ベーコン(せん切り).....	5g
にんにく(みじん切り).....	0.3g
サラダ油.....	0.5g
玉葱(3ミリ幅切り).....	10g
にんじん(せん切り).....	10g
切り干し大根.....	2g
えのきたけ(2cm).....	10g
小松菜(1cm).....	20g
コンソメ.....	0.3g
塩.....	0.3g
こしょう.....	少々
水.....	120g

【作り方】

- ① 小松菜は下ゆでし、水にさらし、水気をしぼる。
- ② 切り干し大根は水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ なべにサラダ油とにんにく、ベーコンを入れ弱火で香りがでるまでじっくり炒める。
- ④ ③ににんじん、玉葱、切り干し大根を入れて中火でよく炒める。
- ⑤ ④に水を入れ沸騰したらえのきたけ、調味料で味付けし味が整ったら小松菜を入れ仕上げる。

切り干し大根が、おいしいスープに大変身！みぞ汁に入れてもおいしいです。

* 10/24(木)の給食レシピ紹介 *

～さつまいもスティック～

【材料】一人分

さつまいも(拍子切り).....	60g
揚げ油.....	適量
砂糖.....	5g
水あめ.....	2g
水.....	3g

【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのままよく洗い、食べやすい大きさに切り、しばらく水にさらす。
- ② ①を180度の油でカリッと揚げる。
- ③ 水を沸騰させ砂糖、水あめを入れシロップを作る。少し煮詰めてとろっとさせる。
- ④ ②を③とからめてできあがり。

* 6年4組 伊藤華凜さんが考えたさつまいもメニュー。南部地区の共同メニューで実施しました。子どもたちや先生方においしい！と大絶賛でした。