



# 11月給食だより

秋も深まり、朝夕の気温が一段と低くなってきました。これからの季節、気温差から体調を崩しやすくなります。3食しっかり食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」で、風邪に負けない元気な身体をつくってほしいと思います。

## 11月24日は「和食の日」～和食を見直そう！～

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。しかし近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

### 家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

## ♪ 試食会の御参加ありがとうございました ♪

10月3日(火)に給食試食会を行いました。ご依頼のあったカレーライスの作り方やポイント、また資料を見ながら、高四小の給食のこと、衛生面に配慮していること、給食室内の調理風景等を説明させていただきました。参加された皆様からの貴重な意見を今後の給食に役立てていきたいと思ひます。また、集金や当日の運営など、様々な準備をしてくださったPTAの方々、本当にありがとうございました。今回参加できなかったという方も、是非また来年の御参加をお待ちしております。

カレーライス  
 パリパリサラダ  
 オレンジゼリー  
 牛乳



### \*\*\*参加者からの感想\*\*\*

- 給食ができるまでの工程を知り、衛生面や栄養に配慮されていることが分かり安心しました。
- 家で食べない料理も学校では食べているようです。カレーライスを家でも挑戦してみたいと思ひます。
- ルウから手作りしているのに驚きました。お家でも挑戦したいと思ひます。
- 栄養面はもちろん、衛生面についても知ることができ、今まで以上に安心して給食をいただくことができます。
- 家の市販ルウを使ったカレーとは全然違い、トマトの風味がして少し辛味もあって手作りの美味しさを感じました。

# ★11月の献立から★

## ★かみかみメニュー・飛鳥汁(8日)

8日の「いい歯の日」にちなんで、どれもかみごたえのあるかみかみメニューです。飛鳥汁は、みそ汁に牛乳が入った奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりだそうです。牛乳を最後に入れると味がまろやかにになります。



## ★いが栗揚げ(21日)

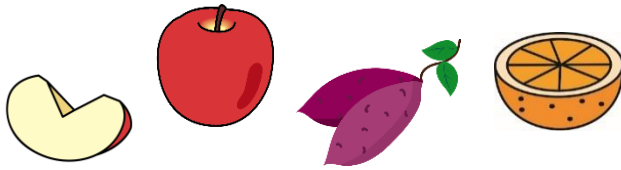
さつまいもを蒸してつぶし、砂糖などを加えたあんに、短く切ったそうめんをつけて油で揚げて作ります。このいが栗揚げを作るのはとても大変です。揚げたときに爆発しやすいので、調理員さんたちが丁寧に作ってくださいます。よく味わって食べてください♪



## ★ししじゅうしい

### イナムドゥチ(29日)

ししじゅうしいの「しし」は豚肉、じゅうしいは混ぜご飯、イナムドゥチの「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどきを意味します。沖縄の郷土料理です。



## ★とりめし・がね(16日)

「とりめし」は、鶏肉やごぼう、にんじんなどを炊き込んだごはんです。大分県の郷土料理です。

「がね」は南九州(鹿児島県・宮崎県)の郷土料理です。かにのことをがねと呼ぶそうで、形が「かに」に似ていることから「がね」という名前がついたのだそうです。特産のさつまいもが入ったかきあげのような料理です。

## ★いわしのさんが焼き(24日)

「さんが焼き」は千葉県のご郷土料理です。漁師さんが船の上で作る料理で、釣った魚を味噌と一緒に細かくたたいて、あわびの殻に詰めて焼いた料理です。山に仕事に行った時、山の家で食べたので「山家(さんが)」と呼ばれるようになったそうです。

## ★和食の日(24日)

「いいにほんしょく」の語呂合わせから、「和食の日」になりました。日本の伝統的な食文化について見直し、和食の大切さについて考える日です。そして、和食の中で最も重要なのが「だし」です。24日の味噌汁は、さば節からとっています。だしはかおりもよく、うまみもたくさん含まれています。だしのうまみを楽しんで食べてみてください。

## 新米について

お米は秋に収穫されるので、10月頃から新米に変わります。給食では、11月から新米になる予定です。高四小のお米は、岩手県江刺地区産ひとめぼれを使用しています。今年度も年間通じて岩手県産のお米を使用する予定です。

### 特徴

- ・古米と比べて水分が多く、香りがよい
- ・水を吸収しやすくやわらかい

### 炊き方

- ・少なめの水分で炊く

