

給食だより 11月

平成 30 年 11 月 1 日

港区立青山中学校

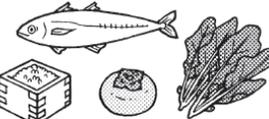
校長 中田和直

朝晩の冷え込みが秋の深まりを感じさせるようになってきました。今週から最低気温もグッと下がり、10度を下回る日も増えてくるようです。

さて、11月24日は“¹い¹日²本⁴食”という語呂合わせで「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、“形のない文化”を対象にしています。気づかないうちなくなってしまうことがないように、学校給食を通して和食文化を伝えていきますので、食べたことのない料理でも食の勉強と考えると味わって食べるようにしましょう！

守っていきこう！ わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事とのかかわり</p> 

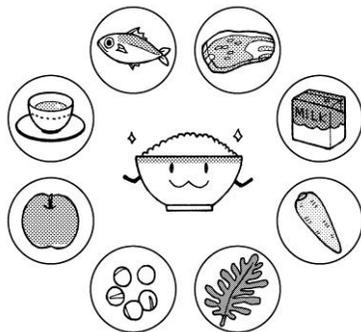
和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。和食文化を知り、日々の生活に取り入れて受け継いでいきましょう。



★長寿の秘けつ★ 日本型食生活

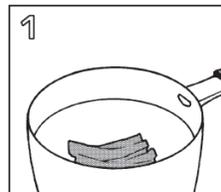


日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康にすごすために、食生活を見直してみましょう。

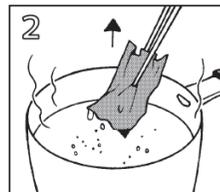


だしをとってみませんか？ こんぶとかつお節の混合だし編

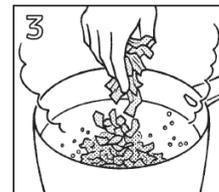
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



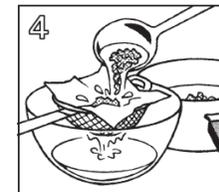
1 こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2 なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4 かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。



11月の行事・給食イベント



19日(月) ～東京都の食材を使用した献立～

主食は東京都産の大根の葉と、野沢菜を使用した菜飯。^{なめし}主菜は東京都八丈島産のムロアジをたっぷり使用した、ムロアジのメンチカツ。^{はちじょうじまさん}副菜は、東京野菜と江戸甘味噌を使用した味噌汁です。東京は都会で農作物を育てている雰囲気はありませんが、実は西東京を中心にいろいろな作物が栽培されています。^{ち産地しょう}地産地消を行うことで、輸送の手間が省け、鮮度が良い食材を購入することができ、^{かんきょう}環境にも優しいです。

22日(木) ～いい日本食の献立～

11月24日のいい日本食の日が今年は土曜日で、23日も祝日のため22日に和食の献立を提供します。主食はごはん、主菜はサバの味噌煮、副菜は切り干し大根の炒め煮、さつま芋入り味噌汁です。青山中学校では魚よりも圧倒的に肉の料理が人気ですが、魚のなかでは鯖の料理が人気があります。脂ののっておいしい鯖を使用したサバの味噌煮を白いごはんのお供にいただきます。

29日(木) ～セレクト給食～

今回は主食のセレクト給食です。

A：梅ゆかりやきおにぎり

B：香ばしごまおかか焼きおにぎり

主菜はイカの味噌醤油揚げ、副菜は野菜たっぷりの出汁スープ、デザートはみかんです。

アンケート用紙が後日クラスで配布されるので、どちらかの記入をして提出してください。