



11月食育だより



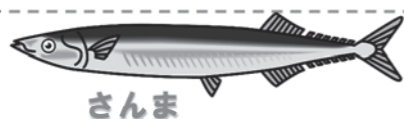
和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしたいだけだと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

旬の食べ物



漢字で「秋刀魚」と書くように、秋の味覚を代表する魚の一つです。秋から冬にかけて、産卵のために日本近海を南下(北から南へ移動すること)するため、それに合わせてサンマ漁が行われます。良質なたんぱく質を多く含むサンマですが、「秋は脂がのっておいしい」といわれるように、この時期は脂質が多くなります。脂質には EPA(エイコサペンタエン酸)や DHA(ドコサヘキサエン酸)といった不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、健康な体づくりに役立ちます。シンプルな塩焼きで食べるのが定番ですが、新鮮なものは刺し身で食べることができ、旬ならではの味わいです。サンマを使った郷土料理もあり、和歌山県や三重県の一部地域では「さんまずし」が食べられています。

今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度2学期のテーマは、「地産地消」です。地産地消は、生産地と消費者の距離が近いこと、運送にかかる二酸化炭素の排出量が抑えられます。今月の18日は、地場産物を取り入れた献立です。新米と、瑞浪ポーノポーク、にんにくが瑞浪市産、牛乳、木綿豆腐、こまつなが岐阜県産です。

おすすめ給食レシピ

うずら卵のすまし汁 (一人当たり エネルギー 75kcal、食塩相当量 1.1g)

《材料：4人分》

- かつお節…………… 15g
- かまぼこ…………… 35g
- たまねぎ…………… 70g
- うずら卵(ゆで)…………… 12こ
- 本みりん…………… 小さじ1
- うすくちしょうゆ…………… 大さじ1
- 食塩…………… 少々
- こまつな…………… 70g
- ねぎ…………… 35g
- 水…………… 600 cc (3カップ)

《作り方》

- たまねぎは、たてに細切りに、こまつなは、茎と葉を分けて2cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。かまぼこは、厚さ5mmのいちよう切りにする。
- 出し汁を作る。鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。かつお節が沈むまで、1～2分おく。ふきん等を敷いたザルで静かにこす。
- 出し汁に、かまぼこ、たまねぎ、うずら卵、こまつなの茎を入れて加熱する。
- 沸いてきたら、調味料(本みりん、うすくちしょうゆ、食塩)を加える。
- こまつなの葉、ねぎを加えて、火を止めた後出来上がり。

2022年 11月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《感謝して食べよう》

11月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
1	火	🍷	もち米入りごはん	豚肉のかりん揚げ	れんこんの炒め煮	たぬき汁	638 1.7	782 2.1
2	水	☀️	麦ごはん◎	鯖の漬け焼き	つば漬け和え	合わせみそ汁	629 2.0	781 2.4
4	金	🍷	新米ごはん	秋刀魚のかばやき	磯和え	ふのすまし汁	731 1.8	822 2.3
7	月	🤝	ソフト麺	オムレツ	海藻サラダ	ミートソース	700 2.2	880 2.6
8	火	🍷	玄米ごはん	たこのから揚げ	香り和え	里芋のみそ汁	636 2.0	776 2.4
9	水	🍷	黒コッパン	鶏肉のオレンジソース	カラフルサラダ	さつまいもポタージュ	702 2.1	877 2.8
10	木	🍷	麦ごはん◎	さけの照り焼き	キャベツの甘酢和え	みそけんちん汁	603 1.9	832 2.3
11	金	🍷	わかめごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	塩昆布和え	沢煮椀	643 1.8	773 2.1
14	月	🍷	麦ごはん◎	鶏肉の生姜焼き	きんぴらごぼう	白吉みそ汁	654 1.7	833 2.1
15	火	🍷	味ごはん	うずら卵のすまし汁	ひじきの煮つけ	大学芋	699 2.4	867 3.1
16	水	🍷	麦ごはん◎	鰯の梅煮	煮あえ	豚汁	662 2.3	816 2.7
17	木	🍷	麦ごはん◎	春巻き	茎わかめの華風和え	麻婆豆腐	701 1.8	913 2.5
18	金	🍷	新米ごはん	瑞浪ポーノポークの甘辛だれ	湯葉のごま入りお浸し	五目汁	634 1.6	757 2.0
21	月	🍷	麦ごはん◎	ビーフカレーシチュー	福神漬け和え	れんこんチップス	656 1.9	846 2.6
22	火	🍷	もち米入りごはん 納豆◎	照り焼きハンバーグ	切り干し大根の煮付け	かき玉汁	672 2.1	798 2.8
24	木	🍷	麦ごはん◎	しじみの佃煮	鯖の塩焼き	わかめの酢の物	632 1.6	793 2.0
25	金	🍷	中華五目ごはん	こえびのかりかり揚げ	ナムル	春雨スープ	672 2.4	783 2.7
28	月	🍷	ラーメン	煮卵	チンゲン菜の中華あえ	しょうゆラーメンの汁	575 1.9	704 2.4
29	火	🍷	菜めし	豆腐ナゲット	いかと里芋の煮つけ	すまし汁	642 2.9	795 3.6
30	水	🍷	麦ごはん◎	鶏とレバーのケチャップ和え	小松菜の和え物	わかめスープ	653 2.4	839 2.7

12月 予定献立表

1	木	☀️	麦ごはん◎	鯖の柚庵焼き	はりはり和え	関東煮	638 2.3	821 2.7
2	金	🍷	玄米ごはん	ささみのレモン風味	れんこんの炒め煮	豆腐のすまし汁	610 1.4	717 1.7

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

11月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…“こしひかり”使用、パン・ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用
豚肉、卵、きゅうり、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、はくさい、ほうれんそう、もやし、柿
牛乳、小麦粉、大豆、豆腐、油揚げ、納豆、トマトケチャップ、ミルクプリン

瑞浪市産品使用予定 米、もち麦、瑞浪ポーノポーク、にんにく、日吉みそ

#瑞浪市 #給食センター 🔍検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



食育の視点のマークの説明

- 食の重要性** 食事をするのは楽しく、心を豊かにしてくれると感じる
- 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性** 食事を通して、協力し、人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※◎は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※◎は委託麦ごはんです。