

11月きゅうしょくだより

11月24日は
「和食の日」



2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事でありながら、自然を表現したり、年中行事との密接な結びつきがあります。ごはんを中心とした和食文化を大切にしていきたいですね。

守っていこう！わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

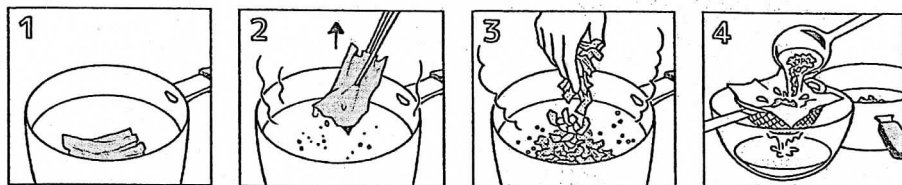
①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事とのかかわり

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：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の
割合だし箱

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

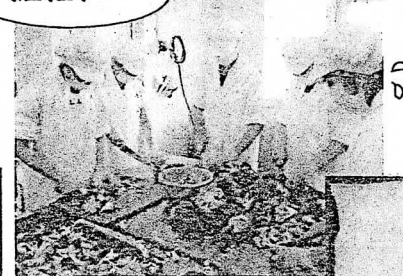
4. かつお節が沈んだら、ざるでキッチンペーパーなどでこします。

地産地消 いっぱい！

秋は藤沢産・神奈川県産の食材がたくさんとれる時期。

ほぼ毎日新鮮な地場産食材が入ります。地域の農家さんたちに感謝です。

アロココリー

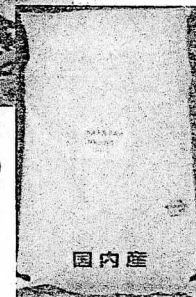


だいこん

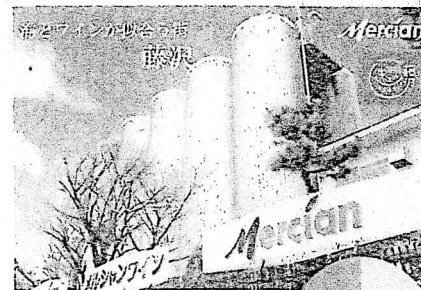


とぜんぶで 90kg(約80本)採れました！

藤沢新米 はるみ
あいがも米



実は調味料の ワインも地産地消！



神奈川県はワイン出荷量日本一！

メルシャン藤沢工場

神奈川県は、ワイン生産量No.1！※1

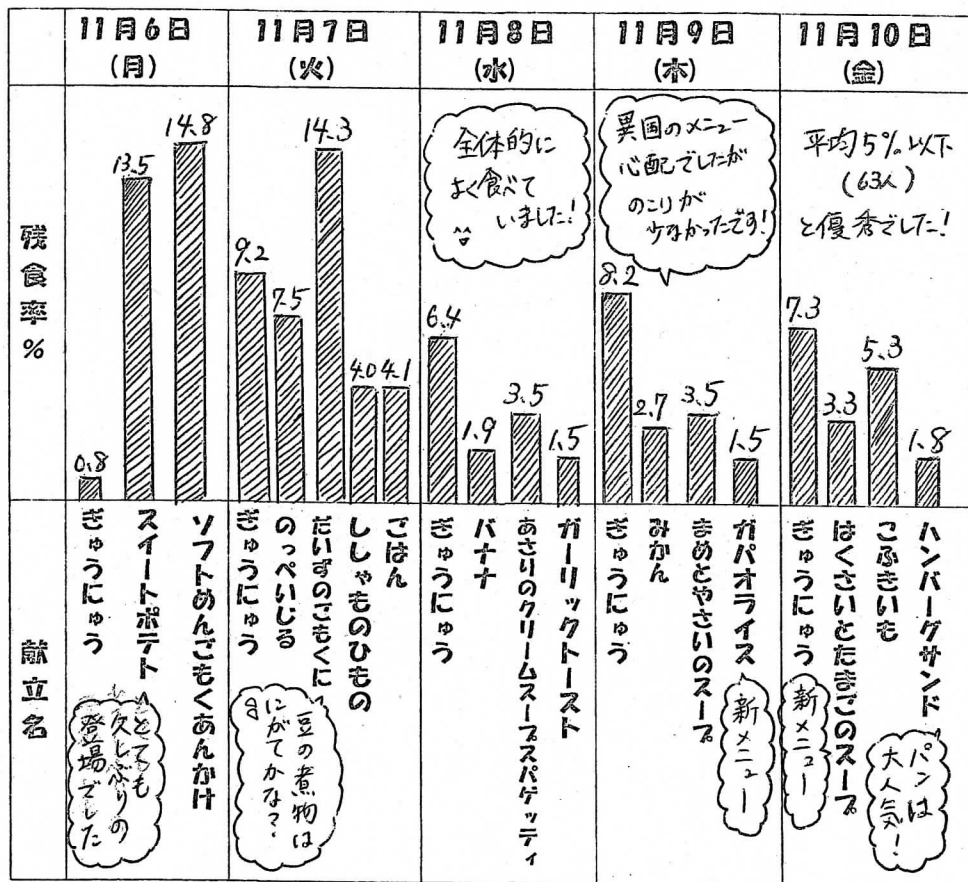
日本のワイン生産量は、神奈川県がトップです。そしてその約95%が※2 メルシャン藤沢工場で作られています。2020年で藤沢工場設立100周年を迎え、長きにわたり藤沢でワイン作りをおこなっており、工場見学に行っている小学校もあります。

また、メルシャン(株)と藤沢市は「地域活性化に資する包括的連携協力に関する協定書」を締結しています。協定には「ワイン生産量日本一の藤沢工場で作られるワインを学校給食で使用する地産地消の取組」などが盛り込まれています。

学校給食で使われているワインは、メルシャン藤沢工場のものです！

※1 2020 年度国税庁酒税関係総括表(都道府県別) ※2 メルシャン果実酒課税出荷数値を基に試算

のこいものしらべ結果発表！



栄養士のつぶやき...

1学期にくらべると、ずいぶん残食が減りました。この週は新メニューや数十年ぶりに登場したメニューが多く、食べ慣れないものもあったかもしれませんが。学期期はいろいろな食べ物に触れることで味覚が広がります。食べ慣れないものもぜひチャレンジしてほしいと思います。

また、寒くなってきたからか、牛乳のお残しが多いことが気になります。牛乳は 1 年から 6 年まで同じサイズなので、低学年は先に飲んでしまうとおなかいっぱいになってしまうのかもしれませんがね。牛乳は大事なカルシウム源ですから、6 年間かけて、しっかり飲んでほしいと思います。

辻堂小では毎日1350食の給食を朝から作っています。食べやすいように小さく切ったり、下茹でしたりやわらかく煮たりと、しっかり食べてもらえるように工夫しています。残食が少ない日は調理員さん達も大変うれしく励みになります。3学期はぜひすっからかんを目指してほしいです。

つくってみませんか？

リクエストありがとうございます！

パンプキンシチュー(4人分)

油	小さじ1	① 鶏もも肉・・・一口大に切る
ベーコン	5g	にんじん・・・いちよう切り
鶏もも肉	150g	たまねぎ・・・角切り
たまねぎ	中1個	かぼちゃ・・・半分はいちよう切り・半分はゆでて
にんじん	中1／2本	褒ごしする
し お	小さじ1	パセリ・・・みじん切り
こしょう	少々	② バター・小麦粉であらかじめルーを作っておく。
ビザ用チーズ	10g	③ 油で鶏肉をよく炒める。
バター	15g	④ たまねぎ・にんじんを加えてから少し炒めて
小麦粉	15g	スープを加える。
牛 乳	180cc	⑤ 褒ごししたかぼちゃを加え、調味料・ルーを入れて
かぼちゃ	400g	少し煮る。
生クリーム	15cc	⑥ 牛乳を加え、ひと煮立てしたら生クリーム・パセリを
パセリ	少々	加える。
スープ	250cc	

※学校ではスープはガウでとります。

大根カレーライス(4人分).

米	3カップ	① 米は普通に炊いておく。
		② にんにく・しょうが…みじん切り
油	小さじ1	豚肉…一口大
にんにく	少々	たまねぎ…角切り にんにく…いちよう切り
しょうが	少々	大根…厚めのいちよう切り
豚ももこま肉	150g	エリンギ…うす切り
たまねぎ	250g	③ 油・バター・小麦粉・カレー粉で、あらかじめルウを作っておく
にんにく	50g	④ 油で、にんにく・しょうがを炒め、豚肉を炒め
大根	350g	たまねぎも加えよく炒める
エリンギ	80g	にんにく、大根、エリンギも加え炒めスープを加え
し お	小さじ1	軟らかくなるまで煮る
とろけるチーズ	25g	⑤ 調味料を加え、チーズ・ルウを入れて煮こんで
油	大さじ1	仕上げる
バター	20g	
小麦粉	大さじ4	
カレー粉	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	☆たまねぎの半量をスライスしてよく炒めると、甘み
ウスターソース	小さじ2	が出ておいしくなります。
トマトケチャップ	大さじ1	☆学校ではがらでスープをとりますが、市販のスープ
スープ	250cc	を使う場合は、味つけの塩を控えます。

今年は、藤沢市北部にある農家
 ヒロシファームさんのだいこんと、
 綾瀬市のにんじんを使いました！
 お米も藤沢産の新米はるみでした。
 つけあわせのブロッコリーも
 藤沢市でとれたものです。
 地域の農家さんの協力あつての
 地産地消メニューです♪

