

給食だより 11月号



家庭数

令和5年11月1日
和光市立第三小学校

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」...みなさんは、どんな秋を過ごしていますか？秋は、いろいろな行事があり、朝晩の冷え込みも増してきますので、風邪などひかないように健康管理に気を配りましょう。

また、秋は新米やさんま、さつまいも、栗、ぶどう、柿、きのこ類などおいしい食べものがたくさん出回ります。秋を感じる食べものを見つけてみるのも面白いですね。

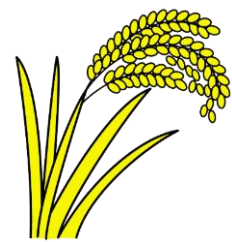


11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です!!

埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

給食では、埼玉県産のものや和光市でとれた新鮮な農産物をたくさんとり入れていますので、紹介したいと思います。

給食で使っている 埼玉県産食材・加工品



給食では埼玉県産のお米を使っています。埼玉県産100%で「コシヒカリ」「彩のかがやき」をブレンドしたお米です。

米



味噌

醤油



給食では、埼玉県産大豆を使った「濃口醤油」と「味噌」を使っています。



小麦粉



カレーやシチュー、グラタンのルウなどに使う小麦粉は、埼玉県産のものを使っています。

パン

埼玉県産の小麦粉を使ったパンもあります。



牛乳



みなさんが飲んでいる牛乳、ポタージュなどに使う調理用牛乳は埼玉県です。

11月に学校給食で使用する 和光市の農産物

だいこん



マーボーだいこん
とん汁 みぞれ汁
けんちん汁
和光畑のみそ汁
さつまい

ながねぎ



とん汁 わかめスープ
マーボーだいこん
おっきりこみ
けんちん汁 みぞれ汁
和光畑のみそ汁
はるさめスープ
厚あげのみそ汁

キャベツ



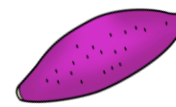
ひよこ豆のスープ
和光畑のみそ汁

みそ



和光畑のみそ汁

さつまいも



さつまい汁

11月から給食で使用できる「和光市の農産物」の品目が増えます。毎朝届く、新鮮な農産物を調理員さんがおいしく調理してくれますので、しっかり味わいながら食べてくださいね。



©和光市

埼玉県の郷土料理を紹介します!!

おっきりこみ(秩父地方)

17日(金)に登場します!!

「おっきりこみ」は「おきりこみ」、「煮ぼうとう」とも呼ばれる埼玉県北部の秩父地方に伝わる郷土料理です。季節の野菜と手打ちの幅広い小麦粉の麺を煮込んだ体が温まる家庭料理です。



漢字では「おっ切り込み」、「お切り込み」と書きます。「切り込み」とは、麺を「切っては入れ、切っては入れる」ことを意味していて、野菜などの具材を煮込んでいる最中に麺を手早く切り込んで鍋に入れます。

11月24日は「和食」の日
 だしで味わう和食の日
 ～給食のだしについて～

11月24日を“いいにほんしょくの日”で「和食の日」と制定されました。ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことをいいます。「和食」の中心となるものは、日本の主食である「ごはん」+「だしの味」とも言われています。「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」、「おかず」、そして「漬物」があり、その組み合わせが和食の基本です。

給食の汁物(みそ汁やスープ)は、厚削りと昆布でしっかりだしをとっています。おいしいだしをとることで塩分も控えることができます。今回は、給食のだしについて紹介します。

給食室★探検

給食のだし作りに密着!!



北海道産の日高昆布を分量の水につけておきます。



<厚削り>

- ★かつお節
- ★さば節
- ★宗田がつお節

3種類の枯れ節をブレンドした厚削りを使っています。



一度沸騰させて、火をとめた状態のお湯の中に、分量の水につけておいた昆布と厚削りを入れ、ふたをしないで30分ほどおきます。



だしをとる時間になると、給食室から「だし」のいい香りがたよってきます。

15分ほど加熱したら、厚削りと昆布を取り出します。こし網で厚削りのカス等を取り除いたら、「給食のだし」の完成です。別の釜にだしを移し入れ、その中に具材を入れて、みそ汁やスープを作ります。

30分ほどおいた後、再度沸騰させ、厚削りと昆布が踊るくらいの火で15分ほど加熱します。



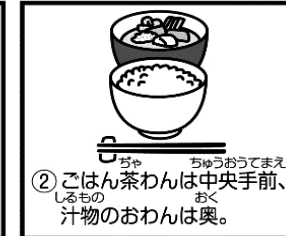
だしの香りやうま味を味わいながら食べてくださいね。

和食のマナー3択クイズ

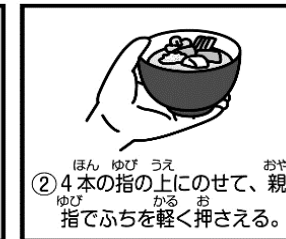
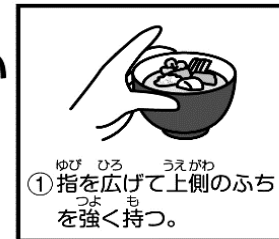
和食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。



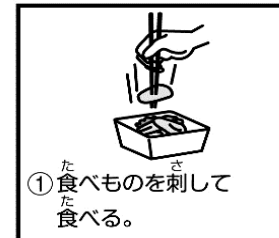
Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は?



Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は?



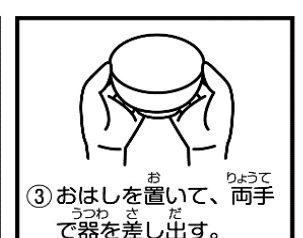
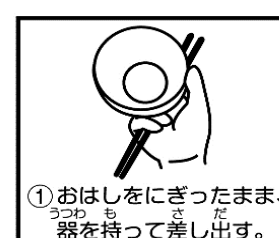
Q3 おはしの正しい使い方は?



Q4 割りばしの正しい切り方は?



Q5 お代わりの時の正しい持ち方は?



こたえ

Q1...③ Q2...② (正しく持たないとすべて落ちてしまいます。正しい持ち方ができるようにおわんは手に合った大きさの物にすると良いでしょう。) Q3...② (①は刺しおし、③は手皿というマナー違反です。お汁を飲む時は、汚れたはし先が見えないようにしましょう。) Q4...① (使い終わったらはし袋に入れましょう。) Q5...③ (①は握りばし・持ちばしといって食事中もマナー違反です。お代わりを受け取る時も両手でしっかり受けましょう。)

