

きゆうしょくだより

令和7年 | 0 月 3 | 日 荒川区立峡田小学校 校 長 松本 典之 栄養教諭 馬場 みき

秋の景色がきれいに色づき、朝晩はひんやりと感じる季節になりました。11月は、食べ物がおいしくなる「実りの秋」です。給食でも、さつまいもやりんご、みかんなど秋が筍のおいしい食材を使っていきます。

また、11月24日は「和食の白」です。和食は、だしの香りや野菜、魚などの素材の味をいかした日本の大切な食文化です。給食でも、和食の白の近くに「だし」をつかった料理や魚を中心とした料理など、和食の料理に触れていきます。ご家庭でも、一緒に食管を囲みながら、和食について話してみてください。



感謝の気持ちをもとう

11月の首標は、「感謝の気持ちをもとう」です。11月23日は勤労感謝の首です。野菜やお米、肉や魚を育ててくれた人、それらを運んでくれた人、給食を作ってくれる調理員さんへ「ありがとう」の気持ちを込めて食事のあいさつはしていますか?

「いただきます」は「命」と作ってくれた人への「ありがとう」、「ごちそうさま」は、おいしく、食べられることへの「ありがとう」、毎日食べている給食は、たくさんの「ありがとう」でできています。11月は食べ物や人に感謝しながら給食の時間をすごしましょう。

ふくいけんえちぜんし ゅうきさいばい ~福井県越前市から、有機栽培の「いちほまれ」が届きました~



こちらの動画を見ながら 谿後をいただきました。



10月30日に、「いちほまれ」を
総食でいただきました。また、その日は越前市よりお客様がいらっしゃり、
5年生がなぜこの米が生まれたかなど、話を聞かせてもらいました。





和食のおいしさを支える



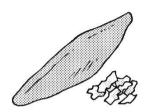
だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出 した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるも のです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりす ることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、 だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ



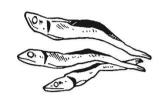
収穫したこんぶを 干して、乾燥させた ものです。上品で控 え首なうまみがあり ます。

かつおぶし



かつおの身を煮て からいぶして、乾燥 させたものです。豐 かな風味とうまみが あります。

煮干し



いわしの稚魚など を煮て、干したもの です。強い番りを持 つだしがとれるのが 特長です。

‡ししいたけ



しいたけを機械や てん ぴ かんそう 天日で乾燥させたも のです。低温で十分 な吸水時間をとると っぱ 強いうまみが出ます。

「和食の日」に、ちなんで...

わしょく ひ あ わしょくこんだて きょうしつ すらいど なが 和食の日に合わせて和食献立と、教室でスライドを流します。

11月20日「和食献立~まごわやさしい編~」

牛乳、ごはん、味噌汁、さばの味噌煮、じゃが芋の胡麻和え

11月21日 「和食献立~煮物編~」

牛乳、きんぴらごはん、いかと大根の煮物、青菜の磯和え

「新米の季節」に、ちなんで…

白いご飯の日に、様々な品種の新米を給食に出します!(品種は予定です)

| 1 | 月 7日 ごはん・・・・宮城県産 萌えみのり

| | 月 | 18日 ごはん・・・福井県産 いちほまれ

11月20日 ごはん・・・宮城県産 ひとめぼれ

11月28日 ごはん・・・長野県産 風さやか

