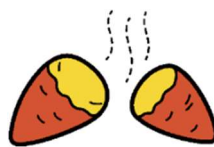


給食だより



11
月号

令和4年11月8日
荒川区立第一中学校
校長 岡本 芳明
栄養士 篠原 千遥

木の葉が色づき始め、本格的に秋を感じられる季節になりました。先週には、学習発表会が3年ぶりに開催され、これから期末試験へ向けて気持ちを切り替える時期に入りますね。

朝晩と気温差の大きい日が続いていますが、さらに気温が低くなると、コロナだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。残り半分の2学期も元気に過ごせるよう、給食時間では手洗いや黙食の徹底を守りましょう。



学習発表会前日は、「若草音プリン」でした！ ↑

11月24日は和食の日 和食の良さを見直そう！

平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、日本が世界に誇れる素晴らしい文化の一つです。和食には、4つの特徴があります。

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

今月は、和食の日からの1週間を「和食WEEK」と名付け、和食の特徴やマナーについて学びます。普段から食べている和食ですが、その良さを改めて見直し、大切にしていきたいと思います。

和食WEEKの献立



24日(木) ① 和食の日と和食について

和食の基本や、マナー（食器の置き方）を意識しましょう。

25日(金) ② 和食とSDGs

エコふりかけ

SDGsにも関係のある和食。エコふりかけには、出汁がらを使います。

28日(月) ③ 旬の食材・さつまいもと栗

いもくりごはん

季節の移り変わりを表す和食では、旬の食材が豊富に使われます。

29日(火) ④ 郷土料理・青森県

とろろ^{とろろ}のバラ焼き風丼・せんべい汁

地域の産物を活用するのも、和食の特徴。今回は、青森県を紹介します。

30日(水) ⑤ 出汁

鮭茶漬け

和食の基本は出汁。かつおと昆布でとった出汁を、お茶漬けで味わいます。

お知らせ

- 11月の給食費引き落とし日は、以下の日程になります。

振替日：11月10日(木)

再振替日：11月28日(月)

- 荒川区では、給食内容の充実と保護者の方の負担軽減を図るため、主食である米の一部現物給付を行っています。今年度は、6月と11月以降、合わせて44回分のお米が給付されます。
- 11月30日(水)の献立に、菊花みかんが追加になります。

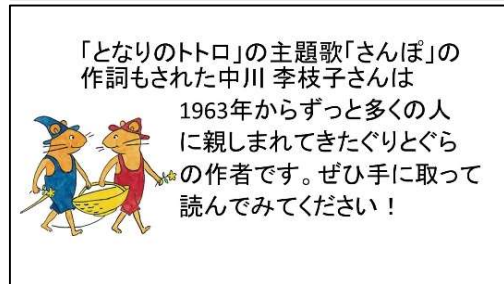
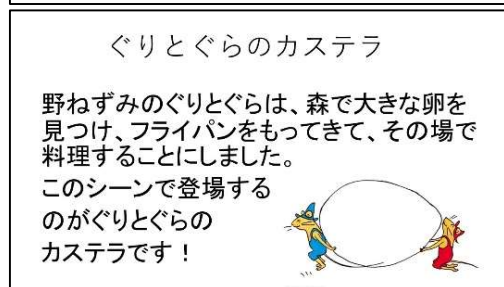


BOOK メニュー



10月の読書月間に合わせ、給食ではBOOKメニューを実施しました。今回は、前期図書委員が本を推薦し、その中から3冊の本を選びました。今月のおたよりでは、本を推薦してくれた図書委員の感想と、推薦者作成の紹介スライドを紹介します。誰もが知っている絵本に、おいしそうな料理が登場する本と、一中生にぴったりの本がそろったので、本を手取るきっかけになれば嬉しいです。（ブックメニューに協力してくれた図書委員の皆さん、ありがとうございました！）

「ぐりとぐら」 なかがわ りえこ 作 / おおむら ゆりこ 絵 ～ ぐりとぐらのカステラ風 ～



「ぐりとぐら」は、一中のほとんどの生徒や先生方が昔から親しんできた本だと思ったので、この本をブックメニューに選びました。

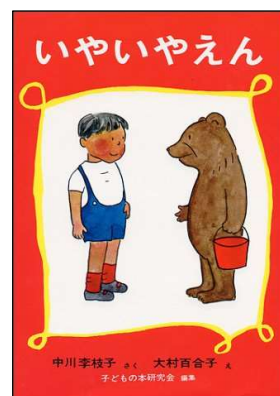
スライドを作成している際に、この本の作者・中川李枝子さんは、「となりのトトロ」の主題歌「さんぽ」の歌詞も手がけていることを知り、とても驚きました。本を読むことで、予想外な出会いや発見をすることができるので、皆さんも本との関りを増やしてみてください！



この日の給食時には、「ぐりとぐらだ!」という声があちこちから聞こえてきました。ぐりとぐらは、いくつになっても心に残る、思い出の一冊ですね。

ついで ～追悼～

このブックメニューを実施した翌日に、ぐりとぐらの絵を描いた画家の山脇百合子さん（旧姓・大村さん）の訃報のニュースが流れました。山脇さんの描く、新たな作品がもう見られないのは残念ですが、ぐりとぐらをはじめとする多くの作品を残してくださいました。幼い頃から親しんできたこの絵本たちを、これからも大切にしていきたいですね。



「ランチのアッコちゃん」 柚木 麻子 作 ～ 東京ポトフ ホットチョコレート風プリン ～



ランチのアッコちゃん 柚木麻子 作

派遣社員の三智子は、初めての恋人との失恋に落ち込んでいた。そんな時、会社の有能な上司、「アッコさん」に一週間お互いのランチを交換することを提案される。アッコさんの目的とは…？

東京ポトフ（大根おろし付き）

東京ポトフは『ランチのアッコちゃん』の第二話「夜食のアッコちゃん」に登場します。会社を辞めたアッコさんは「東京ポトフ」というお店をキッチンカーで起業し様々な場所をめぐる。東京ポトフは野菜と肉がふんだんに入っている、具沢山のポトフです。大根おろし付きは胃にやさしく、夜の仕事明けのお客さんに大人気です。



ホットチョコレートについてはぜひ本を見てください。『ランチのアッコちゃん』には他にもおいしそうな料理がたくさん登場するのでぜひ読んでみてください。



大根おろしとポトフのありそうでなかった組み合わせをぜひ給食で食べてみたいと思い、「ランチのアッコちゃん」を選びました。大根おろしの優しい味がポトフととても合っていて、とてもおいしかったです。物語のお客さんになったような気分でした。

ホットチョコレート風プリンも、とてもおいしかったです。



ポトフ+大根おろしと意外な組み合わせですが、相性抜群でした。大根がおいしくなるこれからの季節、おすすめです！

「めぐり逢いサンドイッチ」 谷 瑞穂 作 ～ ローストチキン・トマトソース ハムキャベツ炒め ～



めぐり逢いサンドイッチ

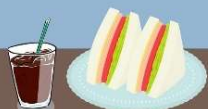
姉妹が営むサンドイッチの専門店『ピクニック・バスケット』そこには食べ物の思い出にまつわる、ちょっとした悩みを抱えた個性豊かなお客さんたちが訪れます。読むと心が温くなる、そして美味しそうなサンドイッチに腹ペコ必至の物語。

ローストチキンが登場するシーン

姉妹にお店の場所をゆずってくれたおばあさんの、旦那さんがよく作ってくれたという、ローストチキン。トマトソースをかけて食べていたそうです。この料理が登場するシーンでは、姉妹の姉、笹子がそのローストチキンをおばあさんの思い出をもとに、再現しています。



おいしそうな料理と心温まる物語がとても良い本です。ぜひ読んでみてください！



私が推薦した本は、食にまつわるお話だったので、この本をいろいろな人に知ってもらうには、ブックメニューは良い機会だと思い、この本を選びました。あと単純に、この本を読んでみて、私が食べてみたい！と思う料理がたくさん登場していたからです。

チキンは、想像していたよりも、ずっとおいしかったです！いろいろな具材があって、どれをパンにはさもうか悩むのも楽しかったです！



給食では、薄切りの食パンに好きな具材（チキン・ハムキャベツ炒め・ジャム）をはさんで食べる、セルフサンドイッチにしました！

11月の献立&給食レシピの紹介

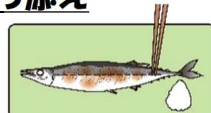
10日（木） 日本の味めぐり・山形県 **芋煮・玉こんにゃく・西洋梨**

秋になって里芋の収穫期を迎えると、山形県では河原で芋煮を作り、家族や友人と囲んで食べる「芋煮会」を行います。副菜とデザートには、「玉こんにゃく」の愛称で親しまれている玉こんにゃくの煮物と、山形県が全国生産量1位の西洋梨です。



11日（金） おはしの日献立 **骨つき秋刀魚の塩焼き・すだち添え**

旬の秋刀魚を塩焼きにし、正しい箸の持ち方や使い方を意識していただきます。（すだちを絞ると、魚の生臭さが和らぎ、食べやすくなります！）



14日（月） 地産地消・大蔵大根 **大蔵大根と豚肉のべっこう煮**

大蔵大根は、伝統ある江戸東京野菜の一つで、世田谷区にゆかりのある野菜です。一般的な大根と比べて、根の部分がギュッと詰まった肉質なので、煮物にするのが最適とされています。

15日（火） 日本の味めぐり・北海道 **ホッケのちゃんちゃん焼き・じゃがもち汁**

北海道石狩市では、鮭が獲れる時期になると食べられているのが、大きな鉄板で魚と野菜・味噌と一緒に焼く、ちゃんちゃん焼きです。ちゃんちゃん焼きと言えば鮭が有名ですが、現地ではホッケを使うこともあるそうです。

17日（木） 世界の味めぐり・ドイツ **カーリーブルスト・ポメス・ザワークラウト風・グラーシュ**

20日に開幕するワールドカップに合わせ、日本代表初戦の相手・ドイツの食文化を紹介します。カーリーブルスト（カーリヴルストとも書きます）は、ケチャップとカレー粉がかかった、ドイツ定番のソーセージです。



青森県のご当地料理・十和田のバラ焼き風丼（4人分）

〈材料〉

・牛肉 or 豚肉	250g	☆にんにく	1/2かけ
・玉ねぎ	中2個	☆しょうが	1/4かけ
・サラダ油	少々	☆しょうゆ	大さじ2・1/4
・ご飯	4人前	☆みりん	大さじ1弱
☆りんご	1/6個	☆砂糖	大さじ1/2弱

〈作り方〉

- ① りんご・にんにく・しょうがはすりおろし、☆を全てあわせてタレを作る。
- ② 肉を袋に入れ、タレを1/3程度入れてよく揉み込み、空気を抜いて置いておく。
- ③ 玉ねぎは縦1/4にカットし、繊維を断ち切るようにして1cmほどの厚さに切る。
- ④ フライパンに油を敷き、肉を炒め、肉に半分ほど火が通ったら玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 仕上げに残りのタレを加えて、さっと炒める。
- ⑥ お椀によそったご飯に⑦をのせる。

29日（火）の献立から紹介します。現地では牛肉を使いますが、給食では豚肉を使います。青森県が生産量第一位のりんごを使うことで、お肉が柔らかくなります。