

食育だより 11月号

令和2年10月30日
横浜市立丸山台小学校
校長 新井 篤志
栄養職員 田中 智恵

白ごとに秋が深まってきました。11月23日は「勤労感謝の白」、24日は「和食の白」です。この機会に、おいしい食事が食べられることに感謝をしたり、伝統的な和食を見直したりしてみたいかがでしょうか。



11月の献立について

〇地産地消月間にちなんだ献立をとり入れました。地産地消とは、地域で生産したものを地域で消費するという意味で、安全・安心で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。

- ・はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品（AZUMA風だいこんスープ）をとり入れました。だいこん・キャベツは「横浜産」を使用します。
- ・神奈川県郷土料理（けんちん汁）をとり入れました。
- ・横浜で生産量の多い野菜（キャベツ・こまつな・だいこん）を多くとり入れました。



〇旬の食品をとり入れました。

（さば・さけ・さつまいも・さといも・しめじ・えのきたけ・キャベツ・こまつな・だいこん・ブロッコリー・りんご・みかん・かき）



〇9日（月）みそ汁に「小町ふ」を追加します。

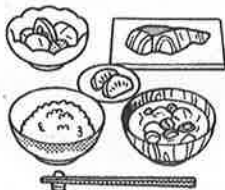
11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様な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

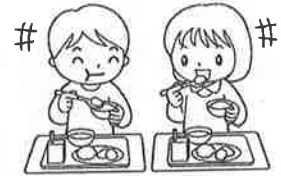


4 正月などの年中行事との密接な関わり



おためください

11月の献立より



つみれ汁

【材料 (4人分)】

- 青魚のすり身
(いわし・あじなど)・・・ 130g
- A
- しょうが・・・ 小さじ1
 - みそ・・・ 小さじ1/3
 - 酒・・・ 小さじ1/3
 - 片栗粉・・・ 小さじ1
 - 豆腐・・・ 1/3丁
 - だいこん・・・ 100g
 - ねぎ・・・ 50g
 - わかめ(生)・・・ 10g
 - しょうゆ・・・ 小さじ2
 - 塩・・・ 小さじ1/3
 - 酒・・・ 小さじ1/2
 - だし汁・・・ 600cc

★だしのとりかた★

- 1 鍋に3カップの水を入れ、沸騰させる。
- 2 火を弱め、削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する。
- 3 火を止め、削り節が沈んだらこす。

【作り方】

- ① だしをとる。
- ② 豆腐を角切りにする。
- ③ だいこんをちょう切り、ねぎを小口切りにする。
- ④ しょうがをすりおろし、しぼって汁にする。(チューブでもよい)
- ⑤ わかめを食べやすい大きさ(2cm程度)に切る。(カットわかめでもよい。カットわかめはもどすと10倍に増えます。)
- ⑥ Aを混ぜ合わせる。(つみれ)
- ⑦ だし汁を煮立て、つみれを一口大ずつ汁の中につみ入れる。
- ⑧ だいこんを入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑨ 煮えたら豆腐・調味料・ねぎを入れる。



全少年食育新聞112020

大学いも

【材料 (4人分)】

- さつまいも・・・ 1本
- 揚げ油・・・ 適量
- 炒りごま(黒)・・・ 小さじ1弱

《たれ》

- しょうゆ・・・ 小さじ1/2
- 砂糖・・・ 大さじ4
- 水・・・ 大さじ2

【作り方】

- ① さつまいもは乱切りにして水にさらす。
- ② 鍋にしょうゆ・砂糖・水を入れ、煮詰めてたれを作る。
- ③ さつまいもをザルにあける。
- ④ 鍋に油とさつまいもを入れ、火をつける。(油が常温の時にさつまいもを入れると油はねが少なくなります。)
- ⑤ 中火でさつまいもに火が通るまで揚げる。
- ⑥ さつまいもが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。

お知らせ

(公財)よこはま学校食育財団主催の親子料理教室がおこなわれます。詳しくは、財団のホームページ内「食育ひろば」をご覧ください。(http://ygs.or.jp/)

日時：2020年12月12日(土) 午前10時～14時まで

献立：トルティーヤ・チリコンカーン・野菜サラダ・りんごゼリー(下線部の献立を実施)