

保護者様



11月 給食だよ!

横浜市立富岡小学校
校長 浅野 修一
栄養職員 角田悠紀子

11月は地産地消月間です!

◎地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。
(こまつなとじゃこのふりかけ・けんちん汁)



◎神奈川県の郷土料理を取り入れました。
(けんちん汁 横浜産のだいこんを使用します!)

◎旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。
(さけ、さば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれんそう、さつまいも、さといも、えのきたけ、しめじ、エリンギ、にんじん、かき、みかん、りんご、ラフランス)

◎新献立として、さつまいもを使用した「タッカルビ」を取り入れました。



富岡小の献立変更

- ・11日(土) 150周年式典 給食実施(独自献立)
左記献立表をご確認ください。
※加工品のアレルギー表示について(28品目)
・パン粉…小麦
・手まり麩…小麦
・中濃ソース・ウスターソース…なし

- ・13日(月) 代休 給食なし
- ・29日(水) 5・6年生は、学校で炊いた麦ごはんに変更します。
(秋田県産あきたこまち)
※10月の学級閉鎖により実施できなかったため

11 せきはん ぎゅうにゅう とんカツ ポイルドキャベツ すましじる ごましお 150しゅうねんスペシャルのり			
●とんカツ		●すまし汁	
豚肉(切身)	50	ねぎ	10
塩	0.2	こまつな	9
こしょう	0.02	にんじん	7
小麦粉	6	手まり麩	0.3
水	8	しょうゆ	0.5
パン粉	10	塩	0.8
揚げ油(米油)		割り葱・昆布・水	140
中濃ソース	2		
ウスターソース	2	●ごましお	
		ごま(黒)	1.5
●ポイルドキャベツ		塩	0.07
キャベツ	40		
		●150周年スペシャルのり	
		焼きのり	1/10切5枚

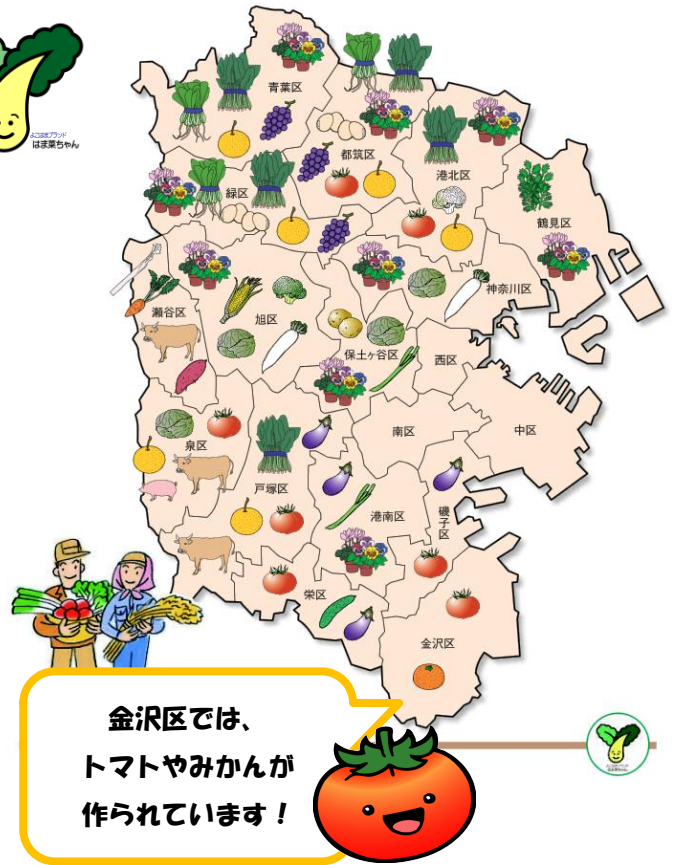
地産地消とは・・・その地域でとれたものを、その地域で消費すること

★地産地消のよいところ

- ◇旬の新鮮なものが手に入るので、新鮮で栄養があります。
- ◇生産者が近くにいるので、安心です。
- ◇輸送距離が短いため、CO₂が削減され、価格も安くなります。
- ◇簡易包装で済むので、ゴミが軽減されます。
- ◇地元の産業の発展に貢献することができます。

★横浜市の農業

- ・農地の面積：2850 ヘクタール 【県内 1 位】
(横浜スタジアム 2355 個分)
- ・農家戸数：3451 戸 【県内 1 位】
- ・農業産出額：約 112 億円 【県内 1 位】
- ・横浜市内で収穫量の多い野菜
1 位キャベツ 2 位だいこん 3 位ほうれんそう



参考：一般社団法人 和食文化国民会議

11月24日は「和食の日」

海や山の新鮮な食材を生かして、年中行事や季節の移ろいを感じられる和食は、世界中の注目を集め、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食では「一汁三菜」を基本とし、体に必要な「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」3つの食品群を、バランスよく摂ることができます。また、だしの成分に代表される「旨味」は素材の味を引き立て、料理の味わいに奥行きを与えるため、塩分摂取量を抑えることができるとして期待されています。基本五味のうち「旨味 (UMAMI)」は、いまや国際語として世界で使われる言葉になりつつあります。

今回は2種類のだしのとりかたを紹介します。本校の今月の給食では、いろいろな種類のだしを使った汁ものが登場します。子どもたちに味の違いを感じながら食べてもらいたいと思っています。ご家庭でもだしを使った料理をお子さまと一緒に作り、日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら考える機会にしていいただければ幸いです。

合わせだしのとりかた

<材料>

昆布…10g、削り節…20g、水…1L

<作りかた>

1. 鍋に水 1L と昆布を入れて 30～60 分おき、中火にかける。
2. 沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したら火を止める。
3. 一呼吸おいて削り節を加え、削り節が沈むまで待つ。
4. 濡らしたペーパータオルを敷いたこし器をボールで受け、3をこしてできあがり。



もっと簡単！昆布と煮干しの水だし

<材料>

昆布…5g、煮干し…5g

水…500mL

<作りかた>

容器に水と昆布、煮干しを入れて 5～6 時間（できれば一晩）冷蔵庫に入れればできあがり。

