

ランチタイム

令和4年(2022年)11月
城陽市立学校給食センター
中学校

11月になり、気温が一段と冷え込み秋から冬へと向かっていることを感じます。11月23日は勤労感謝の日です。私たちの生活は、たくさんの人・たくさんの仕事に支えられています。当たり前と感ずることに目も向け、感謝して過ごしましょう。

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

学校給食でも地産地消を推進しています! このおたよりの裏面や献立表にて、城陽産の食品を記載しています。ぜひご覧ください♪

地産地消のいいところ

- 新鮮な旬の食材が食べられる
- 生産者の顔が見えるので、安心感がある
- 地域と食べ物に対する愛着が生まれる
- 輸送距離が短くなり、環境に優しい
- 地域経済の活性化につながる

日本は「フードマイレージ」が高い...

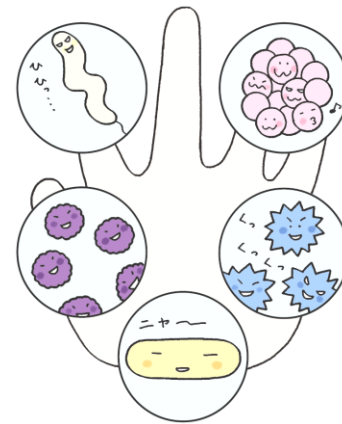
フードマイレージとは、食料の輸送にともなう環境への影響をあらわす指標で、「食料の輸送量×輸送距離」で計算します。

日本は輸入食品が多く、フードマイレージが高い＝二酸化炭素の排出量が多いということです。地球の環境を守るために、輸送距離が短い地場産物を積極的に食べましょう!



冬はすぐそこ! しっかり手洗いで、ウイルスをやっつけよう

こんな手洗いをしている人はいませんか?
石けんをつけずに洗ったり、清潔なハンカチではなく髪や服でふくのは、効果半減です...



目に見えなくても、菌はたくさん...

細菌やウイルスはとても小さいので、肉眼では見えません。そのため知らないうちに手について、その手で目や鼻をこすったり食事をしたりと、感染してしまうことがあります。

コツ① **石けんをつけて洗おう!**



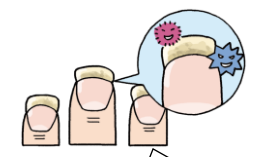
石けんをつけた方が菌が減るよ

毎日新しいものを持とう!

コツ② **きれいなハンカチでふこう!**



コツ③ **つめは短めに切っておこう!**



コツ④ **指先・指の間・手首も洗おう!**

指とつめの間に汚れがたまりやすいので、短く切ろう

11月24日は「和食の日」です！

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、4つの特徴があります。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてみませんか？

和食の4つの特徴

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

和食に欠かせない「ご飯」

お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が和食の基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事のかたちです。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

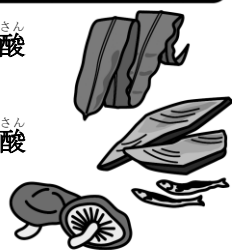


日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と呼ばれます。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸



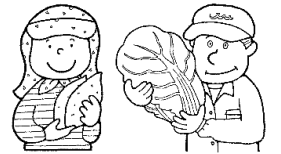
城陽の恵みをいただきます



11月使用予定の城陽産野菜

<p>吉岡秀夫さん 寺田いも (129kg)</p>	<p>奥村早苗さん 寺田いも (227kg)</p>	<p>西村光弘さん 寺田いも (30kg)</p>
<p>池野洋二さん 梅干し (27kg)</p>	<p>清水美紀さん 寺田いも (40kg)</p>	<p>田畑勉さん 大根 (117kg)</p>
<p>井上重生さん 寺田いも (180kg) 白菜 (211kg)</p>	<p>竹島一雄さん 大根 (535kg)</p>	

地元でとれた野菜は、新鮮でとてもおいしく、栄養も愛情もたっぷりです！



作ってみよう！旬の食材を使った献立♪

鶏肉とさつまいものうま煮

11月30日のメニュー☆

<材料>(4人分)

鶏もも肉	100g
しょうが	2g
濃口しょうゆ	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1と2/3
揚げ油	適量
さつまいも	100g
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
三度豆	20g
★三温糖	小さじ2/3
★淡口しょうゆ	小さじ2
★トマトケチャップ	小さじ1
★水	大さじ4

<作り方>

- ①鶏肉と一口大に切り、みじん切りにしたしょうがと濃口しょうゆで下味をつける。
- ②さつまいもと玉ねぎを2cm程度、にんじんを1.5cm程度の角切りにする。三度豆は3cm程度に切る。さつまいもは水にさらしておく。
- ③下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④熱したフライパンに油（分量外）と玉ねぎ、にんじん、さつまいもを入れて炒める。
- ⑤三度豆と★の調味料を加えて煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら、揚げた鶏肉を加えて仕上げる。

揚げた鶏肉と旬のさつまいもを使った献立です。ケチャップを使うことで減塩にもつながります。

