

みんなで大いただきます



～きゅうしょくセンターだより～

令和4年（2022年） 11月
 城陽市立学校給食センター 小学校

11月に入り、冬の訪れを感じるようになってきました。朝・夕の冷え込みも一段と厳しくなり、風邪を引きやすい季節になってきています。体の免疫力を高めるためにも、旬の食べものをしっかりと食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。

11月23日は勤労感謝の日！

想像してみよう！ 給食を支える人びと



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

毎日給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食材や給食を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。みなさんは給食を美味しく食べて、大きく成長してほしいと思います。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



11月8日は「いい歯の日」でした。健康な歯を目指そう！

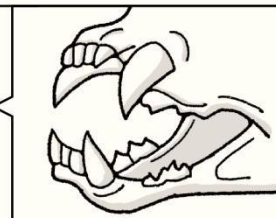


くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ



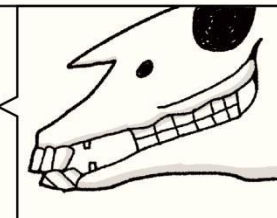
鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。



ウマ



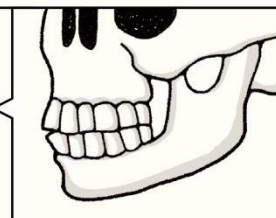
かたい草を、広く平らなきゆう歯ですりつぶします。



ヒト



犬歯もきゆう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。



トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゆう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

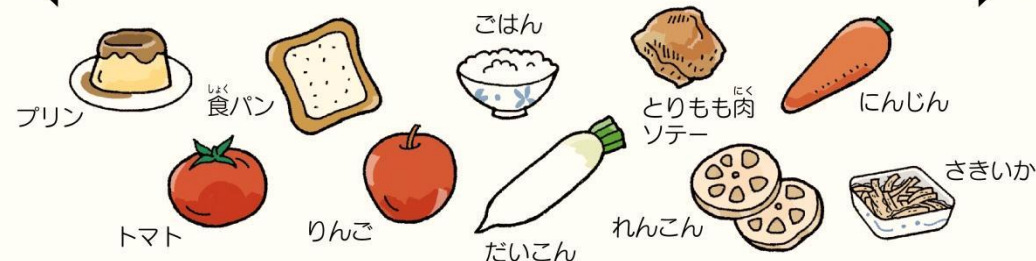
よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみごたえ度

1 ← 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
 ※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

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つの基本味のひと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



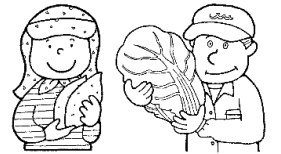
城陽の恵みをいただきます



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。

