

みんなでいただきます

～きゅうしょくセンターだより～

令和5年（2023年） 11月
 城陽市立学校給食センター 小学校

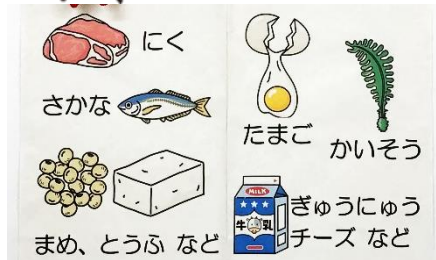
「食べものののはたらきをしよう」

10月に各小学校の2年生を対象に授業をしました。食べものは、はたらきによって3つのグループに分けられることを学習しました。

エネルギーの
もとになる

からだ
体をつくる
もとになる

からだ
体のちょうしを
ととのえる



3人のキャラクターが登場し、着ている服や持ち物からどんなはたらきをするのか一緒に考えました。それぞれのはたらきをするために必要な食べ物を知らせ、その日の給食の食材を自分たちで3つのグループに分けてみました。

給食では、毎日この3つのグループがバランスよく入るように献立を考えていますが、給食だけでなく家庭のごはんも好き嫌いせずに食べることが大切だと伝えました。

給食はさまざまな食材と出会う機会となるよう食材も工夫しています。いつもこの3人がそろうように、苦手なものにも一口チャレンジしてほしいと思います！

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」として登録されました。11月24日は「1（い）1（い）24（にほんしょく）」という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。和食には右の図のような特徴があります。外国人が訪日前に期待することの第一位に「日本の食事」、外国人が好きな海外の料理第一位「日本食」が選ばれるほど、海外でも和食文化への期待が高まっていることが分かります。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はいかがでしょうか。

和食の4つの特徴

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

作ってみよう！給食の献立

とりにく 鶏肉とさつまいものうま煮

11月7日のメニュー☆

- <材料> 4人分
- とりにく 鶏もも肉 100g
 - ☆しょうが 1/2 かけ
 - ☆濃口しょうゆ 小さじ 1/3
 - かたくりこ 片栗粉 大さじ 2
 - さつまいも 100g
 - にんじん 40g
 - たまねぎ 100g
 - さんどまめ 三度豆 20g
 - ★三温糖 小さじ 1
 - ★淡口しょうゆ 小さじ 2
 - ★トマトケチャップ 小さじ 1
 - みず 水 1/3 カップ

- <作り方>
- しょうがはみじん切り、さつまいもとたまねぎは2cmの角切り、にんじんは1cmの角切りにする。
 - さんどまめは3cmの長さになり下茹でしておく。
 - とりにくは一口大に切り、☆で下味をつけ片栗粉をまぶして油で揚げる。(180℃3分)
 - ①で切ったにんじん、たまねぎ、水を入れ炒め煮する。
 - ④にさつまいもを入れ、具材がやわらかくなったら★を入れ、調味する。
 - ⑥に②と③を入れ、和える。



いのうえ しげお
井上 重生さん



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



じょうようし こと てらだ
城陽市でとれたさつまいもの事を「寺田いも」と呼び、たくさんの農家さんが栽培されています。10月の給食では、約700kgの寺田いもを井上さんに納品していただきました。

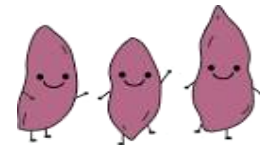
てらだ すなち つく こと おお
寺田いもは、砂地で作られている事が多いそうです。さらさらした砂なので、力を入れなくても簡単に引き抜く事ができます！

かぶ なんぼん で き
1つの株に、何本いもが出来ているかは、引き抜いてからのお楽しみ♪大きいものから小さいものまで様々な大きさや形のものが出ています。

いのうえ はだけ ひろ たて
井上さんの畑はとても広く、縦の長さは、何と100メートルあるそうです！



いもころごは



がつ にち きゅうしょく いのうえ のうひん
10月18日の給食に、井上さんが納品してくださった寺田いもを使って「いもころごはん」を作りました。



てらだ おお かきぎ
寺田いもを大きめの角切りにして油で素揚げし、ごはんとは別の入れ物に配缶します。



うすくち こいくち
ごはんは、淡口しょうゆ、濃口しょうゆを入れて炊きました。ほんのりしょうゆの味と香りがして、甘いもとの相性もバッチリです！

す あ
いもを素揚げすることで、いもの甘みが増します。いつものさつまいもごはんより、さらにいもの甘味が感じられて、おすすめです！ぜひご家庭でも作ってみてください♪

がつしょうよてい じょうようさん やさい 11月使用予定の城陽産野菜

- | | |
|--|--|
| いのうえしげお
井上 重生さん  | おくむら さなえ
奥村早苗さん  |
| はくさい 207kg | さつまいも 100kg |
| たばたとむ
田畑 勉さん  | よしおかひでお
吉岡秀夫さん  |
| だいこん 153kg | さつまいも 300kg |
| たけしまかずお
竹島一雄さん  | にしむらみつひろ
西村光弘さん  |
| だいこん 427kg | さつまいも 75kg |
| じもと やさい しんせん えいよう あいじょう
地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。❤ | |