

11月



# 給食だより

平成30年 10月30日

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 川中子 登志雄

栄養士 木村 佳子

秋が深まり、間もなく冬の足音も聞こえてくる季節となりました。今月23日は、勤労感謝の日です。農業、漁業、畜産業などに関わる人や食事を作る人など様々な方たちのおかげで毎日食事をすることができます。このような方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしてもらえたらと思います。



## 11月24日は「和食の日」です

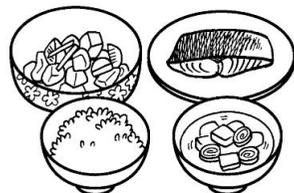
2013年12月「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。これには正月などの年中行事との関わりや季節感を楽しむという要素も含まれます。

給食では、1年を通して一汁二菜の和食献立をだしています。和食のよさを感じてほしいと思います。



## 和食のゆりば

一汁二菜



ごはん<sup>しるもの</sup>と汁物<sup>しゅじゆ</sup>に主菜<sup>しゆさい</sup>、副菜<sup>ふくさい</sup>を加えた<sup>くわ</sup>基本的な<sup>きほんてき</sup>献立<sup>けんたて</sup>です。

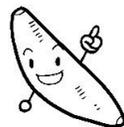
一汁三菜



一汁二菜<sup>いちじゅうにさい</sup>にさらに<sup>ふくさい</sup>副菜<sup>ついで</sup>を追加<sup>か</sup>した<sup>こんだて</sup>献立<sup>けんたて</sup>です。

## 先月の献立から

### おさつチップス



☆材料 分量(中学年4人分)

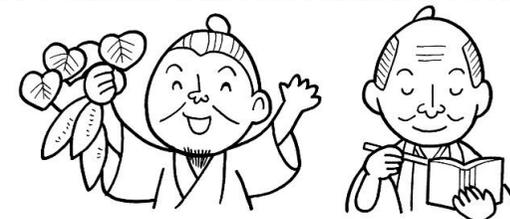
材料	重量
揚げ油	適量
さつまいも	2本程度
砂糖	適量

- ①さつまいもをよく洗う。
- ②皮付きのさつまいもを3mm程度の薄切りにする。
- ③②の水分をよくきり、170℃の油で5分程度色よく揚げる。
- ④好みでさとうをまぶす。

10月4日の給食でしました。11月8日は、「いい歯の日」なので、かみごたえのあるメニューとしておすすめで。

## 日本にさつまいもを広めた人たち

今から約400年前に琉球(今の沖縄県)の野國總管が中国から苗を持ち帰ったのが最初だといわれています。その後、享保の飢饉が起こった後、青木昆陽がさつまいもを関東で栽培し、広めることに成功しました。さつまいもは、やせた土地でも育ち、天候不順で米がとれない時でも収穫できるなど、人々を飢饉から救った大切な食料でした。



11月分の主な食材の産地(予定)は次の通りです。市場の供給量によって変更することがあります。



- じゃがいも(北海道) 里芋(栃木県) さつまいも(千葉県) もやし(栃木県)
- しょうが(高知県) にんにく(青森県) キャベツ(千葉県) こまつな(埼玉県)
- はくさい(長野県) にら(茨城県) チンゲンサイ(茨城県) ほうれんそう(千葉県)
- ピーマン(茨城県) ねぎ(青森県) セロリ(長野県)
- きゅうり(茨城県) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道)
- だいこん(北海道) れんこん(茨城県) ごぼう(群馬県) さやいんげん(長崎県)
- えのきたけ(長野県) しいたけ(岩手県) しめじ(長野県) エリンギ(長野県)
- 食用菊(山形県) みかん(長崎県・福岡県)
- 柿(奈良県・和歌山県) りんご(青森県・山形県)

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。







