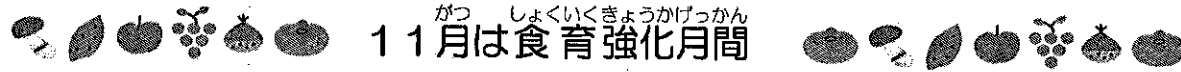


11月給食だより

令和3年度 11月
岩出市学校給食共同調理場

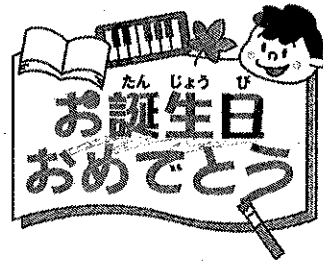


11月は食育強化月間

11月24日は『和食の日』・11月22日は和歌山県の『ふるさと誕生日』

明治4年に和歌山県ができて今年で150年です。

郷土についての理解と関心を深めるために、今月は和歌山にちなんだ献立や、地元で採れた材料を多く取り入れています。食文化を通して、ふるさとのことをより深く知って欲しいと思います。



8月の終わりに地域の生活研究グループさんの作る『手作りみそ』のお手伝いに行ってきました。無添加国産材料で、麹菌から作る米麴の米は、岩出市のお米です。

ワークショップでも人気のみそで、給食用のみそは2か月熟成させて『ふるさとメニュー』の豚汁から使えそうです。楽しみにしててくださいね。



和歌山県PRキャラクター「きいちゃん」

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。



お米からできるもの



～11月の献立より～



『ふるさとメニュー』17(水)、19(金)

・・・「さばの梅味がけ」和歌山が特産の南高梅の梅肉で味付けしています。この日の「みかん」は特産品として県からいただきます。「豚汁」には大根、白菜、さつまいもなど和歌山で採れた野菜たっぷりで、地域の手作りみそを使います。

「ハンバーグ(柿トマトソース)」

・・・紀の川沿いで採れる柿は和歌山県が有名で、生産量は全国1位です。ビタミンが豊富で外国でも人気の「kaki」。富有柿で砂糖の代わりに甘味をつけています。

「ほねくの磯辺揚げ」

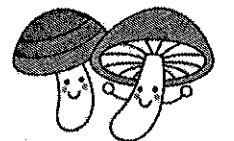
・・・ほねくは、有田地方の特産品です。漁獲量が日本一の和歌山沖で獲れた太刀魚を骨ごとすり潰して作る練りもので、カルシウムたっぷりで。

「高野で坦々丼」

・・・高野豆腐は高野山が発祥の地と言われています。大豆が材料で、筋肉や体作りに役立つ植物性たんぱく質が豊富でヘルシーです。甘辛いみそ味で食べやすいです。

「秋味シチュー」

・・・秋を感じる、さつまいもときのこが入ったシチューです。岩出市特産の黒あわびだけでも入っています。



＜この時期に和歌山で採れる野菜、旬のくだもの＞

白菜、小松菜、人参、キャベツ、きゅうり、ねぎ、チンゲン菜、ほうれん草、さつまいも、しょうが、大根、切干し大根、柿、みかんなど