

11月 給食だより

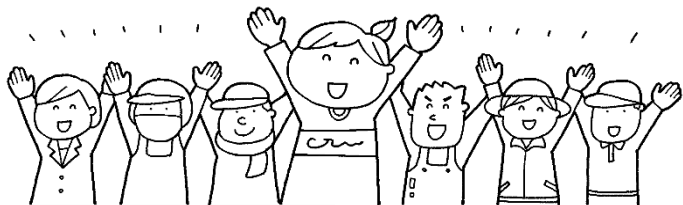
令和4年度 11月
岩出市学校給食共同調理場

秋も深まり、朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。体調を崩している人はいませんか？これから冬に向けてどんどん寒くなってきます。「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ、三度の食事でしっかり栄養をとって、寒さに負けない体を作りましょう！



11月23日は「勤労感謝の日」です。

みなさんが毎日食べている給食には、調理員さんや、トラックで給食を運んでくれる配送員さん、農家の方や畜産にたずさわる方、漁師さん、食材を運んでくれる方など、たくさんの方が関わってくれています。「いただきます」「ごちそうさま」を忘れず、毎日おいしい給食が食べられることに感謝の気持ちをもって給食をいただきます。



食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともとも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

新米の季節がやってきました！

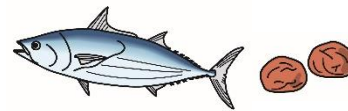
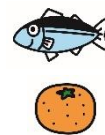
米が収穫の時期を迎え、給食も11月から新米になります。甘みと水分がいつもの米より多い新米は、炊きあがるとツヤツヤピカピカと輝いています。給食では、岩出市産や和歌山県産の米を使っています。地元の方々が丹精込めて作ってくれた新米を味わって食べましょう！



11月の献立より

「ふるさとメニュー」

・・・11月22日は和歌山県の「ふるさと誕生日」です。ふるさとメニューとして、県内で水揚げされた「さば」を使った「さばのピリ辛みぞれがけ」と、県内でとれた「みかん」を提供します。この「さば」と「みかん」は県から提供されます。ふるさととの味を堪能してください。



「かつおの梅ソース」

・・・かつおは、1年に2回旬があります。まず、早春から夏にかけて沖縄周辺海域から東北地方沖合海域へと北上する「初カツオ」、秋に沖縄周辺海域へと南下する「戻りカツオ」があります。初カツオはさっぱりとした味わいが特徴で、戻りカツオは三陸沖を通過する際に、たくさんのえさを食べて栄養を取っているため、脂ののったトロのような味わいになります。このため、初カツオはたたきに、戻りカツオはお刺身にして食べるのがおすすめです。また、カツオは血液を作る鉄や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、肌や粘膜を健康に保つビタミンB6など、体にとって非常に大切な栄養素がたくさん入っている魚です。

また、和歌山県は梅の収穫量が日本一です。しかも、その割合は、全国の約7割を占めています。子どもたちには、和歌山県が誇る梅の味に慣れ親しんでもらうため、よく給食にも梅を使った料理が登場します。

今回は、旬のかつおを使ったフライに、梅と黒砂糖を使ったソースをかけて提供します。

「ちくわの利休揚げ」

・・・利休揚げとは、ごまをまぶして揚げた料理のことを言います。名前の由来は、茶人として有名な「千利休」からきています。千利休が、ごまを好んでよく料理に使っていたためだと言われています。今回は、子どもたちに人気のちくわの磯辺揚げを利休揚げにアレンジしました。

「豚肉のはりはり汁」

・・・お鍋がおいしい季節になってきました。お鍋の種類はたくさんありますが、大阪には、くじら肉と水菜を使った「はりはり鍋」というお鍋があります。今回は、このはりはり鍋を給食風にアレンジし、豚肉と水菜を使った汁物を提供したいと思います。水菜は冬が旬の野菜で、和歌山県でとれたものを使う予定です。



はりはり鍋の「はりはり」というのは水菜のシャキシャキとした食感からきています。昔から伝わる料理の名前は、「はりはり」のように食感からきているものや、食べたときの音、人名、地名、方言からきているもの、形が似ているものからとったもの、など由来が面白いものがたくさんあります。由来を知るとその料理に興味もわいてきます。ぜひ調べてみてください。