

11月給食だより

令和5年10月31日
台東区立浅草中学校

秋が深まり、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、いろいろな事に取り組むためには体が元気でなければ思うように動くことができません。バランスの良い食事と睡眠をしっかりとって、充実した秋を過ごせるようにしましょう。

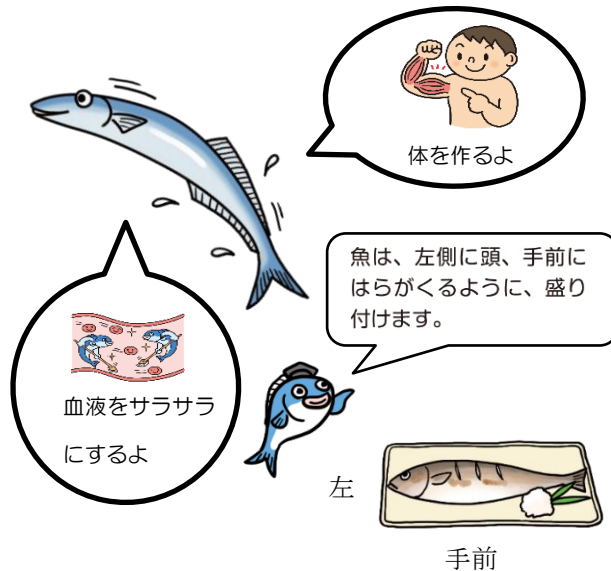


秋に、よくとれる刀の形をした魚は？

秋が旬の魚「さんま」

さんまは、秋が旬の魚です。また、体長は35cm前後で、刀のように細長い魚です。このことから、さんまを漢字で書くと、「秋刀魚」と書かれます。

秋にとれるさんまは、特にあぶらがのっておいしいといわれています。栄養面では、筋肉や皮など体を作る栄養素が多くふくまれています。また、魚のあぶらには血液をサラサラにする働きがあり、血管がつまるなどの病気を防ぐのにも、役立ってくれます。



魚を上手に 食べよう



①エラの後ろの方からひと口ずつ身をとって食べる。背びれは、はずして魚の向こう側へ置く。



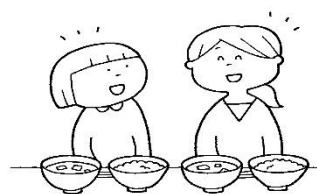
②上側を食べ終えたら、頭を左手で押さえながら、はしで中骨と下の身をはがす。はずした頭と中骨は身の向こう側へ置く。



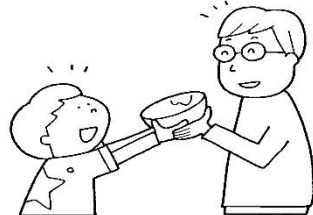
③下の身も食べ終えたら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に1カ所にまとめる。



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、食べ物への命をいただくことや、食事をつくるためにかかわ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月の献立より】

11月24日は「和食の日」

11月24日は、和食文化の保護・継承の大切さについて考える「和食の日（いい日本食の日）」です。給食では、かつお節と昆布からだしを取り、うま味を感じられる献立を取り入れます。

また、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市の農家の方から、今年も「ささ結（むすび）」という品種のお米をいただく予定です。「ささ結」は新しい品種で、粘りが少なく冷めても硬くなりにくいのが特徴です。「和食の日」に合わせて給食で提供します。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり



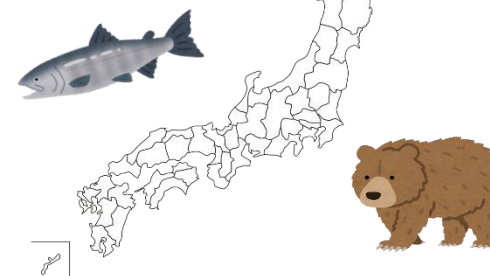
給食でめぐる日本一周

毎月、給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。

今月は「北海道」の料理です。

11月10日(金)【北海道の料理】

- ・ほたてご飯
- ・鮭のおろしがけ
- ・もやしのごま和え
- ・どさんこ汁
- ・牛乳



【ほたてご飯】

北海道は、ほたての漁獲量が全国1位で、国内シェアの99.8%を占めています。今回は北海道産のほたてを使って混ぜご飯を作ります。

【鮭のおろしがけ】

鮭の漁獲量も北海道が全国1位で、「ちゃんちゃん焼き」や「石狩鍋」等の北海道の郷土料理には、鮭がよく使われています。

【どさんこ汁】

どさんこ汁は北海道の郷土料理です。どさんこは漢字で「道産子」と書き、「北海道で生まれたもの」という意味があります。北海道で生産が盛んなにんじん、じゃがいも、玉ねぎ、とうもろこし（どれも生産量全国1位）を使ったみそ汁です。