

給食だより

2021.11.1
台東区立駒形中学校



朝・夕が肌寒くなり、秋の深まりが感じられます。今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちを改めて考えてみましょう。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



11月23日は勤労感謝の日

私たちが毎日おいしい給食を食われているのは、食べ物を育てる人や収穫する人、運搬する人、献立を考える人、調理員さんなど、さまざまな人たちが支えてくれているおかげです。食にかかわる人たちへの感謝の気持ちを持って給食をおいしく食べましょう。



11月24日は和食の日

いい (11) に (2) ほんしょ (4) く (いい日本食)

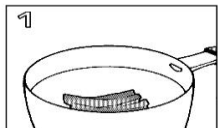
※平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食と言ったら、おいしい「だし」

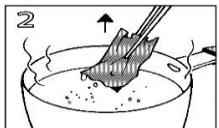
自分でだしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の混合だし編

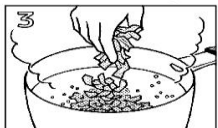
【材料 1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



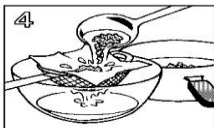
1
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2
なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3
沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4
かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。



お米博士になろう



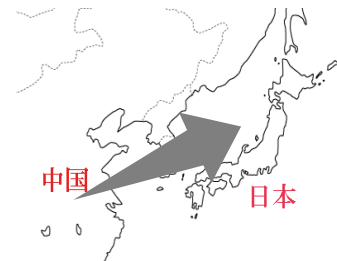
日本の主食はなぜお米？

- お米にはエネルギー源になる炭水化物が多く含まれています。
- 日本の気候はお米がよく育ち、たくさん収穫できる条件がそろっています。
- お米は長い間保存することができるため、収穫が少ない時でも保存したものを食べることができます。



お米はどこから来たの？

お米作りは1万年ぐらい前、中国の長江ではじまったと言われています。7千年ぐらい前の中国の遺跡からは、お米作りの道具がたくさん見つかりました。その後、今から3千年前に日本へお米作りが伝わったと考えられています。



お米クイズ



第一問：ごはん1杯にお米は何粒入っている？

- ①1,000粒
- ②2,000粒
- ③3,000粒

第二問：日本では何品種くらいの米が栽培されている？

- ①30種類
- ②150種類
- ③300種類以上



おいしいお米を食べよう！ 11月19日(金) ささ結

11月19日の給食は、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市のご好意でいただいた新米「ささ結」を使用した献立です。香りが豊かで、粒がふっくらとして、冷めても固くなりにくいのが特徴です。農家の方が大事に育ててくれた気持ちがつまったおいしいお米です。楽しみにしてください。



- * 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
- * 果物以外は、全て加熱しています。
- * 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



お米クイズの＜答え＞

第一問：③ 1杯150グラムで、およそ3250粒！！！！

第二問：③ たくさんの品種があり、その数は300品種以上。中でも、一番多く栽培されている種類がコシヒカリです。

