



11月 給食だより

令和3年(2021年)
水戸市立渡里小学校



今月の給食目標
感謝して食べよう



木の葉が色づき、秋も深まってきました。日が暮れるのが早くなり、朝晩と日中の気温の差が大きい時期でもあります。規則正しい食生活を心がけて元気に過ごしましょう。



市内統一共同献立

感謝の心を大切にしよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日です。

毎日の食事、たくさんの人たちにお世話になってできています。おいしい食事が食べられることに感謝していただきましょう。

1 心をこめて作ってくださる人びとへの感謝

毎日の食事は、たくさんの人たちの手によって作られています。「生産者の人、料理を作る人や食品を製造する人、それを運搬する人など」他にどんな人たちが関わっているのか考えてみましょう。

2 命をいただいていることへの感謝

私たちが何気なく食べている「米・肉・魚・野菜・果物など」には、すべて命があります。私たちは『動物』や『植物』の命をいただいて自分の命を育てています。

3 毎日、食べ物をいただけることへの感謝

国際連合によると、2020年は、世界人口の10人に1人に当たる最大8億人以上の人が飢餓(食べ物が不足している状態)に苦しんでいたと推定されています。食べ物がいつでも食べられる環境は、とても恵まれているといえます。

参考文献 世界の食料安全保障と栄養の現状 2021年報告



受け継いでいこう和食文化

日本人の伝統的な食文化『和食』は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

いいにほんしょく
11月24日は
和食の日

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p> <p>ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
---------------------------------	---------------------	---	---------------------------	------------------



我が家のおすすめ料理

給食で登場

鶏肉とさつまいものピリ辛煮

《梅が丘小学校 6年 保護者 小山 友理 さん 考案レシピ》

アピールポイント

フライパン1つで材料を入れるだけ！ピリ辛な味付けとさつまいもの甘さが食欲をそそります。

《材料(約4人分)》

- 鶏もも肉 200g
- 玉ねぎ 1個
- キャベツ 1/4個
- さつまいも 1本
- 長ねぎ 1/2本
- にんにく 1片
- 酒 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ3
- コチュジャン 小さじ1
- ごま油 大さじ1
- 炒り白ごま 大さじ1

一作り方

- 鶏肉は一口大のそぎ切りに、玉ねぎは1cm幅のくし切りに、キャベツはざく切りにする。
- さつまいもは皮付きのまま一口大の乱切りにし、水にさらし水気を切る。
- 大きめのフライパンにAとみじん切りにした長ねぎ、にんにくを入れて混ぜ、鶏肉を入れてもみ混ぜる。
- その上にさつまいも、玉ねぎ、キャベツをのせて蓋をし火にかける。煮立ったら中火にして7~8分、混ぜずにさつまいもに火を通す。
- さつまいもに火が通ったら全体を混ぜる。
- 仕上げに白ごまをふる。



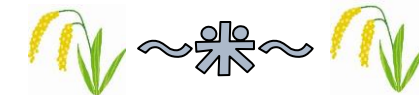
MITOごはん

みとちゃん米パン 牛乳 みとちゃんポークコロッケ
ひじきサラダ 水戸市産米粉めんとたまごのスープ



☆みとちゃんポークコロッケは、水戸市産の豚肉を使ったコロッケです。
☆米粉めんは、水戸市産コシヒカリ 100%のめんです。

MITOごはんの食材を訪ねて



【米生産者】グリーンファーム高安
高安 幸一さん

給食のごはんは「水戸市産コシヒカリ」100%を提供しています。水戸市の田んぼでは稲刈りが終わり、新米がおいしい季節です。今月は水戸市の田谷町で生産されている「米」について紹介します！

《米の種類》コシヒカリ、ミトヒカリ

《お米について》コシヒカリを生産する傍ら、「ミトヒカリ」というブランド米を生産をしています。コシヒカリを更においしく、食味検査で80点以上(65~75点が一般的)、土づくりや減農薬栽培にこだわったお米です。
《高安さんの話》お米は元気の源です。地元でとれた安全・安心なおいしいお米をたくさん食べてください！