給食だより 11月

令和５年１１月　ひたちなか市立田彦小学校

１１月の目標
感謝して食べよう

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。
今月は２３日に勤労感謝の日があります。私たちは、農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで毎日食事をすることができます。こうした方たちへ感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

１１月の給食について

★茨城県産の食材を積極的に取り入れています。

茨城の恵みごはん、納豆、さつま汁、
ヤーコンきんぴら、根菜と肉団子の揚げ煮、
けんちん汁、秋の味覚シチュー、根菜のブラウンシチュー、
小松菜サラダ、れんこんサラダ、さつまいもサラダ　など

★１１月20日に【茨城県内全校一斉いばらき美味（おい）しお給食】を実施します。

「美味（おい）しお給食」とは、少ない塩分でもおいしく食べられるように工夫した減塩の給食です。市の学校給食でも、全校一斉に減塩の工夫がされた献立を提供します。

A…ごはん　牛乳　豚肉の生姜レモン炒め　からしあえ　けんちん汁
B…黒パン　牛乳　秋の味覚シチュー　小松菜サラダ
C…五目ごはん　牛乳　ししゃもフライ　ごまあえ
D…茨城の恵みごはん　牛乳　にこちゃんフライ　水菜とツナのサラダ

※ブロックごとに献立が異なります。

１１月は地産地消月間です

多くの農産物が旬を迎えて、茨城の食べものがとってもおいしい季節になります。地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することを言います。「茨城をたべよう」という茨城の特産物が書かれたマークを学校やお店などで見かけたことはありませんか？

家庭の日である毎月第３日曜日が「茨城をたべようＤａｙ」、それから始まる一週間が「茨城をたべようＷｅｅｋ」といって、茨城の特産物を県民に知ってもらい、おいしく食べようという１週間になっています。給食では茨城県のものはもちろん、ひたちなか市の食材もたくさん使って地産地消に力を入れています。

今月の「茨城をたべようＷｅｅｋ」は11月19日（日）から11月25日（土）までです。県民みんなで県産食材を食べて地元を応援しましょう。

給食で茨城をたべよう

ごぼう

茨城県は、ごぼうの生産量が全国第２位です。小美玉市、鉾田市、行方市で多く栽培されています。
「食物繊維」を多く含んでいるので、胃や腸をきれいに掃除し、便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。
ごぼうは、よく洗って皮ごと食べると香りが引き立ち、よりおいしく食べることができます。また、切り方を変えると食感が変わり、さまざまな調理法で楽しむことができます。

減塩を意識しましょう

茨城県民は、全国平均より食塩を多く摂取しており、生活習慣病という病気にかかってしまう県民が多い傾向にあります。塩分の取り過ぎが原因の一つにも考えられるため、日頃から減塩を意識し、できることから実施していきましょう。

減塩の工夫

『いばらき美味（おい）しおＤａｙ』とは…

茨城県では、減塩であっても料理は美味しくできるということを県民に知ってもらうとともに、日頃から減塩に取り組んでもらえるよう、４０（しお）を半分に減らした毎月２０日を減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」として定め、２０２０年１１月２０日よりこの取り組みが始まりました。
ひたちなか市の学校給食でも、この取り組みを実施するため、月の献立のひとつを「美味しお献立」として提供しています。

美味しく減塩♪ 美味（おい）しおレシピ　豚肉（ぶたにく）の生姜（しょうが）レモン炒（いた）め

＜１人当たり＞
エネルギー　133kcal
食塩相当量　0.6ｇ

【材料（４人分）】

- 豚こま肉　２００ｇ
- 生姜　2g
- 玉ねぎ　１２０ｇ
- Ⓐ しょうゆ　大さじ１弱
- Ⓐ 砂糖　小さじ１
- Ⓐ みりん　小さじ１
- Ⓐ 酒　小さじ１
- レモン汁　小さじ１/２
- Ⓑ サラダ油　小さじ１
- Ⓑ 片栗粉　小さじ１
- 水　小さじ１

＜作り方＞

① 玉ねぎはうす切りにし、生姜はみじん切りにする。
② フライパンにサラダ油を熱し、生姜を炒める。香りが出てきたら、豚肉を加え炒める。
③ 豚肉に火が通ったら玉ねぎを加え炒める。
④ Ⓐの調味料、レモン汁を順に加え調味し、最後にⒷの水溶き片栗粉を入れて仕上げる。

★　レモンの酸味や生姜の風味を生かし、少ない塩分でも美味しく感じられます。