

# 11月 給食だより

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。

## 11月24日は和食の日

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。  
 「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食について知ると食べるのがもっと楽しくなりますよ。



### 多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

### 健康的な食生活を 支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

### 自然の美しさ 季節の移ろい



和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛りつけも美しく整えます。

### 年中行事との 深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。

### SDGsと和食



保存食や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

### 弱点は食塩



日本の食生活の課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

## 11月の給食について

★地産産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

納豆、さばのつみれ汁、さんまのかば焼き、さつま汁、豚肉の生姜炒め、けんちん汁、厚焼き玉子、さくらダコの磯あえ、茨城のめぐみごはん(さつまいも、豚肉、油揚げ、れんこん等を使用した混ぜごはん)、根菜のブラウンシチュー、ヤーコンメンチカツ

ヤーコンは、いもの仲間です。シャキシャキとした食感が特徴です。



ひたちなか市はタコの加工量が日本一のまちです。日立沖で獲れるミスダコ、ヤナギダコは「さくらダコ」と呼ばれています。

さばのつみれ汁には、那珂湊漁業協同組合女性部の方が加工したつみれを使用します。



★給食を通じた国際理解の一環として、台湾献立を取り入れています。

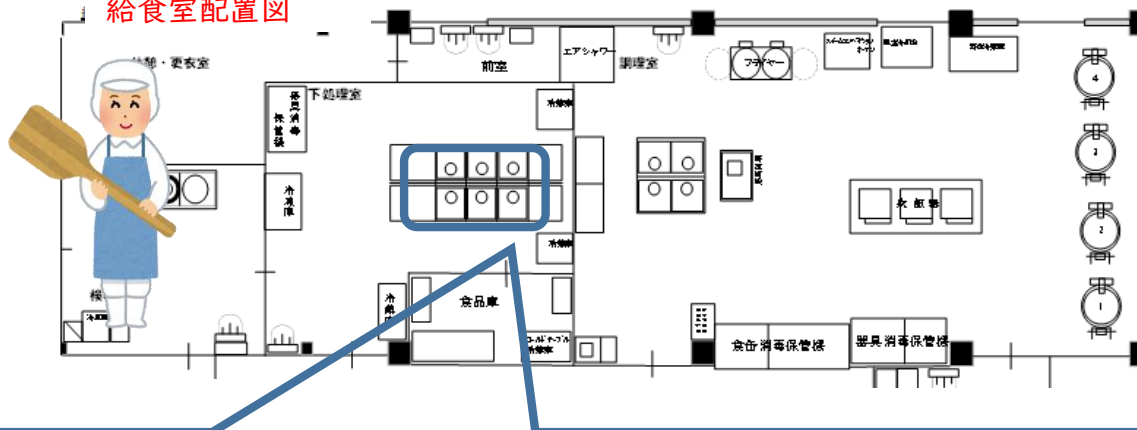
台湾風から揚げ、焼きピーマン、ツツァイタンファータン(海苔と卵のスープ)、台湾バナナ

★「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」により無償提供される真鯛を使用し、真鯛の香草焼きを提供します。

**給食室紹介** 新しい大中給食室を写真で紹介します。  
 今月は【三層シンク】です。

野菜を3回水を替えてしっかり洗うため、三層つながったシンクが背中合わせで2台設置されています。

給食室配置図



4つ割りにしたキャベツを、バラしながら3回洗浄します。



使用する料理や汚染度によってシンクを使い分けます。

**作ってみませんか** ~今月の献立から~ 「マーボー豆腐」 11/15(火)

材料 <4人分>

- 豆腐 450g (1.5丁)
- 豚ひき肉 200g
- 大根 80g
- にんじん 80g
- 玉ねぎ 100g
- 長ねぎ 60g
- 干しいたけ 5g
- にら 40g
- 長ねぎ(みじん切り) 30g
- 根生姜(みじん切り) 親指大
- にんにく(みじん切り) 1片

- サラダ油 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- 甜麺醤 小さじ1
- 三温糖 小さじ1.5
- 赤味噌 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- オスターソース 小さじ1/2
- でんぷん 大さじ1

給食で人気のメニューです。



作り方

1. 大根、玉ねぎ角切り、にんじんいちょう切り、長ねぎ小口切り、にら2cm幅に切る。
2. 油でしょうが、にんにく、みじん切りの長ねぎを炒め、香りが出たら豆板醤を入れ、肉を炒める。
3. ひたひたの水を加え、材料を煮込み、調味料を加える。
4. 別釜で豆腐を茹でる。
5. にら、小口切りの長ねぎを加え水溶きでんぷんでとろみを付ける。
6. 豆腐を加え仕上げる。