

# 11月 給食だより

ひたちなか市立大島中学校

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、茨城の食べものも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）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。



## 地産地消には、 どういう良い点があるの？

地産地消の良い点は消費者、生産者の双方の側から考えられます。まず消費者側からは「新鮮なものが手に入る」「地域の食文化が学べる」などがあります。生産者側からは、お互いに顔が見える関係になることで、たとえば見た目が悪いふぞろいな野菜など、見ず知らずの人に売するための「商品」としてははじかれてしまうものでも、きちんと中身を評価して、またそのように育った事情をわかったうえで買ってもらうことができます。また地域内でお金が回ることで地域経済の貢献にもつながっていきます。

## SDGsと地産地消

じつは、地産地消は地球全体で取り組むSDGsの、



- 14 「海の豊かさを守ろう」
  - 15 「陸の豊かさを守ろう」
  - 7 「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」
  - 13 「気候変動に具体的な対策を」
- にも当てはまる取り組みです。

食品だけに限りませんが、物品の長距離の輸送には多くのエネルギーが使われ、温室効果ガスも発生します。生産された場所からできるだけ近いところで消費されれば運搬距離も縮み、環境に優しいです。

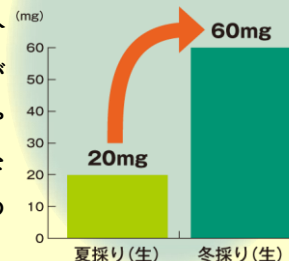
## 自然の恵みを感じられる

「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります。これは「人と土(環境)は一体」という考え方です。人のいのちと健康は食べもので支えられ、食べものは土(環境)が育てます。すると環境を守ることは、食べ物を守り、最終的には私たち人間自身を守ることにもなります。地域の農水産物の多くは自然の営みを上手に利用して作られてきました。野菜、果物、魚介類など、よく熟し、味が最もよくなって出盛りで価格も手頃になる時期を「旬」といいますが、地産地消を意識して食べていると、この「旬」の食べ物を味わうことにも自然につながりやすくなります。旬の食べ物には栄養の面でも良い点があり、旬の時期にはより栄養価が高くなる食べ物もあります。「ほうれん草」などがそうですが、『食品成分表』では、旬の冬のものとしていない夏のほうれん草とを、わざわざ分けて栄養価を表示しています。




ほうれん草(葉) 可食部  
 100gあたりのビタミンC  
 含有量

ほうれん草のビタミンC



# 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。



『いばらき美味しお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。

## 減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p> 	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p> 	<p>麺類のスープは残す</p> 	<p>調味料の使い過ぎに気を付ける</p> 	<p>加工食品をとり過ぎない</p> 
---	--	--	---	--

## 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、さつまい、ヤーコンきんぴら、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しお給食】を実施します。

「美味しお給食」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。

黒パン 牛乳 秋の味覚シチュー 小松菜サラダ


黒パンは、基本パンより塩が少ないですが、黒糖の風味でおいしく食べられます。シチューは市販のルーを使わず米粉でとろみをつけることで塩分を控えています。作り方を下記に載せました。



## 作ってみませんか ～今月の献立から～「秋の味覚シチュー」 11/20(月)

<p>【材料】（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏むね肉 150g</li> <li>さつまいも 1本 (250g)</li> <li>れんこん 100g</li> <li>にんじん 60g</li> <li>玉ねぎ 1個 (300g)</li> <li>大豆水煮 25g</li> <li>油 大さじ1</li> <li>コンソメ 5g</li> <li>牛乳 200ml</li> <li>米粉 20g</li> </ul>	<p>美味しく減塩♪ 美味しおレシピ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>塩 小さじ1/2</li> <li>こしょう少々</li> <li>無塩バター5g</li> </ul>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>材料はすべて食べやすい大きさに切る。</li> <li>鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を加え炒める。</li> <li>鶏肉に火が通ったら野菜を順に加え炒める。</li> <li>かぶる程度の水とコンソメを加え煮る。</li> <li>米粉を牛乳で溶き、④に混ぜながら加える。</li> <li>塩、こしょうで味を調え、バターで風味を加える。</li> </ol> <p>★ さつまいもやれんこんなど茨城県の食材を使った、具だくさんのクリームシチューです。ルーを作らなくても、米粉でとろみをつけて、減塩しています。</p> <p>&lt;1人当たり&gt; エネルギー 226kcal 食塩相当量 1.0g</p>
--	--	--

## 作ってみませんか ～今月の献立から～「豚肉の生姜レモン炒め」 11/24(金)

<p>【材料】（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚こま肉 240g</li> <li>生姜 1かけ</li> <li>玉ねぎ 1個</li> <li>しょうゆ 大さじ1強</li> <li>砂糖 小さじ1.5</li> <li>みりん 小さじ1</li> <li>酒 小さじ1</li> <li>レモン汁 小さじ1</li> <li>サラダ油 小さじ2</li> </ul>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎはうす切りにし、生姜はみじん切りにする。</li> <li>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。</li> <li>豚肉に火が通ったら玉ねぎを加え炒める。</li> <li>調味料、レモン汁を順に加え調味し、仕上げる。</li> </ol> <p>★ 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。</p> <p>&lt;1人当たり&gt; エネルギー 160kcal 食塩相当量 0.8g</p>	
---	---	---

## 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。

