

中学校 給食・食育だより

冬に備えた体を作ろう！

令和4年(2022年)11月
第一学校給食共同調理場



一段と日が暮れるのが早くなり、だんだん肌寒い日が増える時期です。

冬になると寒さも本格的になり、体温が低下して免疫力が下がったり、空気が乾燥したりすることで風邪やインフルエンザになる人が増えてきます。

風邪などを予防するためにも、免疫力を高め、維持するような食事や生活をこころがけましょう。

『11月は和食月間』



11月24日は“いいにほんしょく”の語呂合わせで和食の日です。それにちなみ、11月は和食月間とされています。給食でも和食の献立をたくさん盛り込みました。

引き算の調理法

洋食がソースなどをかける足し算の料理と呼ばれることにに対し、和食は引き算の料理と呼ばれています。“素材の味を楽しむ”ために隠し包丁や面取りなど食卓ならではの調理法があったり四季折々の旬の食材を使うことで彩り良く仕上げたりしています。

Umami(うま味)

かつお、昆布、いりこ、しいたけ、煮干しなど様々な物からうま味を引き出して料理に利用しています。味は塩味、苦み、甘味、酸味、うま味の5つに分類することができます。うま味を発見したのは日本人であり、世界共通で“umami”という言葉が通じます！

11月8日は『いい歯の日』



11月8日は語呂合わせにちなんで“いい歯の日”とされています。給食でも歯を丈夫に保つものになるカルシウムがたっぷりとれるように、11月8日(火)にクリームシチューを提供します。

カルシウムは歯や骨のもとになるだけでなく、筋肉を動かす際にも使われます。また成長期に必要な栄養素にも関わらず、不足しがちな栄養素でもあり、休日等を含めて摂取量を見ると足りていないことから、学校給食の摂取基準では1日の必要量の50%を基準にしています。その基準を満たすためにも、学校給食では毎日牛乳が出ています。乳・乳製品は、1日2品目を目安にとるようにしましょう。

『今月の献立から』



○鯖の柚子みそかけ：11月11日(金)

柚子は奈良時代から栽培されている歴史ある果物です。11月中旬からが旬でビタミンCやカリウムがたっぷりです。

○鶏肉のハニーマスタードソース：11月25日(金)



新献立として登場します。誰でも食べやすいように、学校給食風にアレンジした甘辛いソースで、から揚げを味付けしました。

「全国学校給食甲子園」の大阪代表(3年連続3度目)に選ばれました！

213

11月24日

コンテスト献立

- ・玄米入りごはん
- ・千草焼き
- ・じゃこ入りきんぴら
- ・小松菜とツナの炊いたん
- ・はりはり鍋



中学校給食の11月24日の献立が、「全国学校給食甲子園」の二次審査を通過し、大阪代表に選ばれました！惜しくも三次審査は通過しませんでした。バランスの取れた栄養価、枚方産をたっぷり使用した献立と大阪の郷土料理を取り入れたことが評価されました。

「地元で生産された農林水産物を地域で消費する」地産地消をテーマにした献立です。みなさんも、「地産地消」を意識して、食材を選んでみましょう。

ポイント①くじら肉



学校給食の歴史に関係の深いくじら肉を使った“はりはり鍋”を献立に組み込みました。はりはり鍋は大阪で生まれた郷土料理の一つです。近年はくじら肉が手に入りにくいことから牛肉で代用することがあります。

ポイント②一汁三菜



11月24日は“和食の日”とされています。それにちなみ、本献立も一汁三菜の和食の献立に仕上げられています。また和食の献立にすることにより、栄養バランスや彩りも良く仕上げることができました。

ポイント③細部にもこだわりが…



コンテストで勝ち残れるように、小松菜とツナの煮びたしを“炊いたん”という料理名にしています。じっくり時間をかけて煮る様子の関西弁で全国区で戦った時に、大阪の献立！とメニュー名で分かるようにしました。