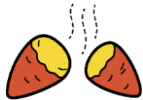


# 11月給食だより



令和3年10月28日発行  
牛久市立おくの義務教育学校

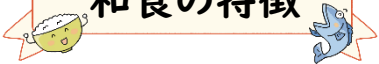
秋も深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物が一段とおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりを心がけてほしいと思います。

## 和食の良さを知ろう



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、ユネスコの無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。無形文化とは目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが大切です。

### 和食の特徴



給食でも11月24日に和食給食を実施します。



#### 素材そのものの味を生かす



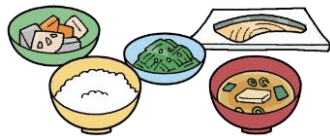
南北に長く、海・山・里と各地域の風土に育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達しています。

#### 自然の美を表現



食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。花や葉をあしらったり、器や盛り付けを工夫して、季節感を楽しみます。

#### 健康的な食事



「一汁三菜」を基本とする和食の基本スタイルは、理想的な栄養バランスと言われ、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

#### 年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わり生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域の絆を深めます。

## 11月の給食目標

### 食事のあいさつをきちんとしよう

日本では食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。このあいさつには、食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。食事のあいさつの意味を考え、心をこめていえるようにしたいですね。



#### いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

#### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味が込められています。

### 牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう しっかり 朝ごはん!

#### 「キャバリオの簡単ピラフ」1人当たりエネルギー258kcal 食塩相当量1.2g

材料	4人分	作り方
米	400g (2.7合)	①人参と玉ねぎはみじん切りにする。油で人参、玉ねぎ、むきエビ、マッシュルームの順に炒め、Aで調味する。(煮汁が出たら分けておく。) ②米をとき、炊飯器の釜に入れたら、Bの材料、①の煮汁を入れ、水を2.5合の目盛りになるように加えて、炊く。 ③炊きあがりに①の具を入れて、蒸らす。 ④全体をさっくり混ぜて、器に盛る。  ※具と一緒に炊き込む時には、①の具を入れる前に、2.5合の目盛りに水分を合わせてください。 ※人参ジュースは人参が主な材料の野菜ジュース(果汁・食塩・砂糖不使用)で代用できます。 ※コーンや枝豆、グリーンピースなどを仕上げに散らすと彩りがさらに良くなります。
むきエビ	120g	
にんじん	120g (小1本)	
玉ねぎ	40g (1/4個)	
マッシュルーム	30g	
A {		
白ワイン	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
B {		
人参ジュース	160g	
白ワイン	小さじ2	
バター	大さじ1 (15g)	
コンソメ顆粒	小さじ1	

#### ♪おすすめポイント♪

- ・人参の苦手なお子さんでもおいしく食べられます。
- ・具を前日に用意しておけば、朝、炊くだけの簡単メニューです。具と一緒に炊き込むと、さらに時短できます。
- ・卵で包んでオムライスにしても、おいしいです。

