

11月給食だより

家庭数

令和3年10月29日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 北田みちる

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていると感じる今日この頃です。こまめな手洗いうがい・バランスの良い食事で風邪予防をしましょう。

今月は祝日が2日ありますが、そのうちの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、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。給食のお米も10月下旬から今年収穫された新米になりました。今月はいつも給食のお米を届けてくれるお米屋さんにお米の魅力を聞きました。

新米の季節

○新米と表示されるのは12月まで

給食のお米も10月下旬から右の写真のように、新米の表示がされています。新米と表示されるのは今年いっぱいだそうです。新米は給食などの大量調理では水の量を減らして炊きます。お家で炊く場合は、お米の乾燥技術が発達したこともあり、通常通りの水の量でよいとのこと。



○お米をおいしく食べるために…

お米をおいしく食べるには、炊く前の給水がポイントです。お米を研いだら炊く前に、30分（冬は1時間）吸水するとよりおいしいごはんが炊けるとのことです。新米のおいしい季節、ぜひお試しください。



○11月の献立より

- *5日 手作りパン…9月に提供した手作りウィンナーパンに続き、今回はベーコンパンを給食室で手作りします。1個1個丁寧に給食室で作るパン、ぜひ味わって食べてくださいね。
- *8日 いい歯の日献立…11月8日は『い（1）い（1）歯（8）』の語呂合わせで、いい歯の日です。健康な歯を保つためにはやわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。給食では噛み応えのある、きんぴらごはんを作ります。
- *24日 和食の日…11（いい）24（にほんしょく）の語呂合わせで11月24日は和食の日です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の味の基本でもあるだしのうま味を味わえるよう、この日の給食ではおでんを作ります。ご家庭でも和食を見直すきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



家庭で実践したい「和食」の取り組み



- *30日 ゲゲゲ忌…調布市の名誉市民、漫画家の水木しげるさんの命日である11月30日はゲゲゲ忌です。『ゲゲゲの鬼太郎』の作者でもある水木しげるさんは、鳥取県境港市で育ち、その後93歳までの56年間を調布で過ごしました。調布のまちなかには、『ゲゲゲの鬼太郎』のキャラクターたちのモニュメントが飾られています。

給食では水木さんの育った鳥取県の郷土料理『どんどろけ飯』と特産のあご（トビウオ）を使った『あご団子のつみれ汁』を作ります。



©水木フロ

○給食室の調理器具の紹介



今月紹介するのは回転釜です。大人が両手を広げたくらいの大きなサイズのお釜で煮物、スープ、揚げ物や炒め物などを作ります。鍋を混ぜるのは1mくらいの大きなへらです。へらでスープなどをまぜるのはとても重くて大変です。水の中を歩くときに水が重くて足が動かさにくいと同じです。回転釜を使って野菜をいためたり、スープを混ぜたりするにはコツがいります。給食がいつもおいしいのは調理員さんたちがいつも丁寧に作ってくださるからです。

先日、栄養士や調理員さんの仕事について3年生が国語の授業でインタビューに来てくれました。給食を作るときに気を付けていることなど、たくさん質問してくれました。3年生の廊下にインタビュー記事が掲示されているので、給食だよりと合わせてぜひ見てくださいね。