

11月給食だより

令和3年11月
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士

秋が深まってくる11月、給食では秋が旬の食材を使うよう心がけております。ご家庭でも、「今日の料理で使っている旬の食材はなにか？」など、子どもたちが旬の食材を知る機会を作っていたいただければ幸いです。

もみじ読書旬間 11/8~18

読書旬間の期間中、本に出てくる料理を給食で紹介する、「ブックメニュー」を行います。今回は、司書の足立先生に本をご紹介いただき、3冊の本から料理を選びました。本のタイトルや、料理については、右ページの献立紹介をご覧ください。



11月24日は「和食の日」



日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と制定されました

当日は、和食献立(梅じゃこひじきごはん、じゃがいもとわかめのみそ汁、豆腐の野菜あんかけ、ひとくち芋ようかん)を提供します。また、一般社団法人 和食文化国民会議から、オリジナルリーフレット「だしで味わう和食の日」を提供していただき、ご家庭に配布する予定です。是非ご覧ください。一般社団法人 和食文化国民会議では、和食に関する献立、出汁について、バーチャル和食工場見学等が掲載されています。ご興味のある方は右記 QR コードからご覧ください。



ゲゲゲ忌献立 11/30



◎水木プロ

調布市名誉市民・水木しげるさんの功績をたたえ、調布市は命日の11月30日を「ゲゲゲ忌」としています。当日は、水木さんの出身地である鳥取県の郷土料理「どんごろけ飯」、「いもこん鍋」と、「ゲゲゲの鬼太郎」に登場するキャラクターの目玉おやじを模したゼリー(牛乳ゼリーの上にさくらんぼの実を乗せたもの)を提供します。

市内で開催されているゲゲゲ忌のイベントは、右記 QR コードから、調布市観光協会 HP をご覧ください。



◎水木プロ



今月のこんだてより

家庭数配布

・【4日 世界の料理 ブラジル】

今月は、ブラジルの料理です。フェジョアードは、豆と豚バラ肉を煮込んだ料理です。パステルは、肉と香草を混ぜたものを小麦粉でできた皮で包んで揚げた料理です。今回は、大きな餃子の皮で包みます。

・【5日 いい酵母の日 手作りウイナーロールパン】

語呂合わせから、「いい(11)こうぼ(5)」の日と制定されました。酵母は、パンの製造や、酒の醸造に使われます。今回は、手作りパンにイースト菌をつかいます。発酵したパン生地を、ウイナーに巻き付けます。



・【10日 ブックメニュー「かあちゃん取扱説明書」より】

4年生の哲哉が、かあちゃんを思い通りにあやつる「トリセツ」を作るお話です。哲哉は好物のから揚げを作ってもらうために、ほめる、おだてるなどの方法を思いつきます。今回は、第三小学校の子どもたちの好物でもある、から揚げを提供します。(栄養士が子どもたちにおだてられたわけではありません。)調理員は、子どもたちから「楽しみにしているよ。」「給食おいしかったよ。」と伝えられると嬉しいです。(調理員の「トリセツ」です。)

・【12日 手作り肉まん、いいニラの日】

肉まんは、肉だねだけでなく、皮も手作りです。ひとつひとつ包んで蒸します。家庭で作れるように、レシピを学校2階、渡り廊下にある給食掲示板で配布しております。作ってみたい方は、お子さんにレシピを持って帰ってくるようお伝えください。

11月12日は、高知県で「にら」の出荷量が増える11月と、12日を「いい(1)に(2)ら」と読む語呂合わせから制定されました。ニラともやしのナムルを提供します。



・【16日 ブックメニュー「ハンバーグつくろうよ!」

おばけのアッチと、のらねこのボンは仲良しの女の子エッチちゃんのお誕生日のお祝いのためにハンバーグをつくります。本の中では魚型ですが、俵型のハンバーグを提供します。



・【17日 ブックメニュー「いかりのギョーザ」】

怒りをエネルギーに、ギョーザを焼くフライパンのお話です。本に出てくる材料でギョーザをつくります。給食では、「棒餃子」の形で提供します。

・【19日 郷土料理 福井県】

福井県では、「カツ丼=ソースカツ丼」が一般的だそうです。薄くスライスした豚肉を揚げ、特製のタレに浸して提供します。丁稚ようかんは、寒い時期に食べられており、昔、奉公先から持ち帰った羊羹を、水でのばして作り直したため、「水ようかん」のような形状のようかんです。