

食育だより

令和4年11月22日発行
毎月19日は食育の日
所沢立北野中学校
栄養教諭 T・M

今月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。学校給食における地元食材の一層の活用を図るとともに、地場産食材や郷土料理等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動をしています。活動のひとつとして、所沢市の特産品である里芋を使った「里芋コロッケ」や小松菜を使った「小松菜メンチ」を取り入れました。また、所沢市産の人参やほうれん草を使ったメニューも取り入れています。このように、給食の食材・献立内容で地産地消・郷土料理を身近に感じてもらえるような活動をしています。今後とも給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。

～彩の国ふるさと学校給食月間の取り組み～

今月は、毎日食べている給食について見直しや理解を深めてもらえるように、食育掲示板で『地産地消の献立クイズ』を掲示しています。また、11月22日の生徒朝会では、給食委員会の2年生が朝食の大切さや食事のバランスについての発表をしました。食育アンケートの実施も予定しています。アンケートの集計後は、生徒たちの意見を今後の食育活動や給食につなげていきたいと思いを。また、この活動を通して、食への興味・関心を深めてもらえるとうよいと思いを。

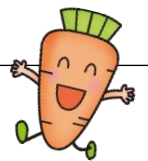
食育掲示板



小松菜メンチカツのほかにも

- ・若獅子カレー
- ・里芋コロッケ
- ・さつま汁
- ・ほうじ茶プリンなど

たくさんのご当地メニューが今月は入っています。

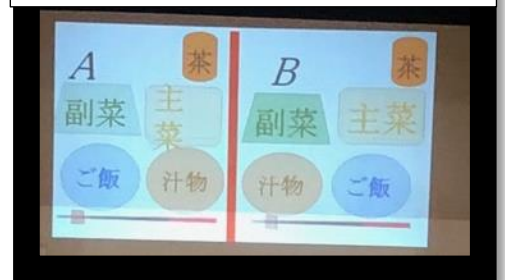


生徒朝会



給食委員会の2年生が「朝食の大切さ」について発表しました。

配膳クイズ…正解はAです。



2年生が発表した内容が、レmpi付きで、後日配られます。楽しみにしてください。



～和食の日～

11月24日は和食の日です。学校給食でも和食の日となっています。「ご飯・鯖の西京焼き・せんべい汁・もやしとちくわの甘酢あえ」で、一汁二菜となっています。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食」の日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変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願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

日本の伝統的な食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考えてみましょう。

「和食」の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- 2 バランスがよく健康的な食生活
- 3 自然の美しさの表現
- 4 年中行事との関わり



和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

埼玉県ご当地 グルメ

つくってみよう!! 里芋コロッケ


【材料】	【5人分】
油	小さじ1
鶏ひき肉	75g
塩	0.6g
こしょう	適量
ごぼう(みじん切り)	20g
たまねぎ(みじん切り)	30g
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	小さじ2と1/2
酒	小さじ2/3
小麦粉	大さじ1と小さじ2
里芋(小さく切る)	240g
小麦粉	} 衣 大さじ2と小さじ1
水	
パン粉	2カップ
揚げ油	適量

【作り方】

- ① フライパンを熱し、ひき肉をほぐしながら炒める。
- ② 塩・こしょう・ごぼう・玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 調味し、小麦粉を入れてなじませる。
- ④ 蒸した里芋をいれてつぶしながら混ぜる。
- ⑤ 人数分に丸め小判形に成形し、衣をつけて揚げる。
(衣⇒パン粉の順につける)

※里芋は先に蒸しておきます。蒸した時、里芋がゴリゴリしないように蒸します。



 気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。