



11月給食だより

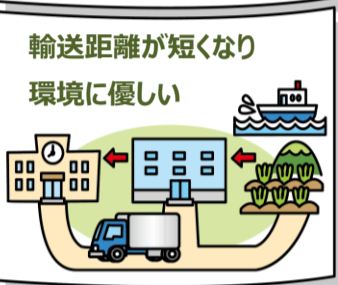


11月24日



給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



「和食」を見直そう！



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう

毎月20日は「いばらき美味しおDay」です。茨城県民は、生活習慣病といわれる病気にかかってしまう人が多い傾向にあります。生活習慣病の予防の一つに減塩がありますが、茨城県民は全国平均より、食塩を多く摂取しています。減塩というと味がうすくて物足りなく感じそうですが、工夫次第でおいしく食べることができます。



20日の給食は「茨城県内全校統一美味しお給食」を実施し、県内すべての小・中学校でおいしく減塩した献立を提供します。健康な体を維持できるよう、給食の献立などを参考に減塩を心がけましょう。

季節のおたより

境町では地産地消に取り組んでいます

境町の給食では、町の生産者の方からの農作物の寄付や、国や県の事業を活用した安全でおいしい地産地消の給食作りに力を入れています。今月もいばらきを食べようweekに、たくさん境町産食材や茨城県産食材を給食に取り入れています。

●11月22日(水)に提供する「ごはん」に使用するお米は、境町生産組織運営協議会から、寄付していただきました。



世界の料理の日 アルゼンチン 11月7日(火)



「ロコロ」

今月の世界の料理はアルゼンチンです。

ロコロはサルタ地方の代表的な郷土料理で、白いんげん豆やとうもろこし、かぼちゃ、いも、野菜、お肉などをたくさん入れて煮込んでつくりまします。現地では革命記念日や独立記念日などの祝祭日に振る舞われることが多いそうです。肉や野菜からでる旨味たっぷりの具だくさんの煮込みは日本でいうなら豚汁のような存在です。

アルゼンチンの料理を味わって食べてみてください。

郷土料理の日 茨城県 11月22日(水)



「けんちゃん汁」



今月は茨城県の郷土料理の「けんちゃん汁」です。けんちゃん汁は、千切りにした大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、豆腐をごま油で炒め、油揚げやゆばで巻いて揚げた中国の「けんちゃん」という料理が元になっているといわれています。また、鎌倉の建長寺のお坊さんが考えたことから、「けんちゃん汁」の名がついたともいわれています。

茨城県では、けんちゃん汁にそばをつけて食べる「つけけんちゃん」としてよく食べられています。今日はつけ汁ではありませんが、県産の野菜を使用して作りまします。具だくさんでうま味たっぷりのけんちゃん汁を、味わって食べてみてください。