

# 給食だより

岸和田市学校給食センター  
平成29年度 11月

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)」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。



## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

11月24日  
和食の日

和食と聞いたら何を思い浮かべますか？ごはんを中心に、汁物、主菜、副菜が2品という、いわゆる「一汁三菜」が基本です。しかし最近では食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいます。「自然を尊重する心」に基づき、旬の食材のうま味を生かし、受け継がれてきた和食文化の大切さについて考える日として、11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」としています。

2020年には、東京でオリンピックが開催されます。日本を訪れる外国人の多くが、栄養バランスのよい和食について興味があるようです。「おもてなし」の精神を日ごろの食事の中でも忘れず、和食のすばらしさについて世界に発信していきましょう！

給食では、旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと思えます。

## 11月24日(金) 「のっぺい汁」

和食の日

のっぺい汁は新潟県の郷土料理として知られていますが、実は全国各地に昔から伝わる郷土料理です。里芋・ごぼう・れんこん・人参など季節の野菜をふんだんに使い、味噌を使わないすまし汁であること、汁を残さず食べる目的でとろみをつけているのが特徴です。西日本では鶏肉を使うことが多く、東日本では鮭やいくらを使うこともあります。



## 11月28日(火) 「岸和田市産みかん」

地産地消

温州みかんは今から300年ほど前に、現在の岸和田市の山滝地区で栽培が始まったそうです。今でも岸和田市ではたくさんのみかんが栽培されており、府内では和泉市に次いで第2位の生産高を誇ります。また、昨年12月には国際宇宙ステーションに滞在中の宇宙飛行士に届ける食品に、岸和田市で収穫されたみかんが選ばれ、宇宙に旅立ちました。ビタミンCが豊富なみかんで風邪を予防しましょう。



## 「和食」の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**  
調理技術・道具  
多様な食材
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス**  
一汁三菜が基本  
うま味の活用
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**  
季節を楽しむ飾り付け
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり**  
家族や地域の絆

みなさん、給食の配膳時、お盆の上にはごはんを左手前に、汁物を右手前に置いていますか？和食の配膳では、上記②の様に、ごはんや汁物は手で持って上げ下げする回数が多いので手前に置きます。主菜は手に持たずに食べるので、右手で持つ箸を伸ばしやすいうように通常、汁物の向こう側に置きます。

## 給食レシピ

### 11/21 大和煮(やまとに)

豆が苦手でもおいしく食べられる料理です

#### 材料と分量・目安<4~5人分>

・牛肉	75g	せん切り
・サラダ油	1g	
・にんじん	50g	5mm いちょう切り
・ごぼう	50g	10mm 小口切り
・だけのこ水煮	50g	10mm 乱切り
・大豆水煮	75g	
・こんにゃく	50g	10mm 角切り
・切り昆布	7.5g	ゴミを取り、水でもどす
★さとう	11g	
★濃口しょうゆ	13.5g	
・水	100cc	

#### 作り方

- ①油で牛肉を炒める
- ②人参・ごぼうを加えて炒める
- ③水と残りの材料を加えて煮る
- ④★の調味料を加えて煮る



## 感謝の心を持って食べましょう



生き物の命をいただくことへの感謝

私たちが毎日食べている食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。

また、普段何気なく食べている肉や魚、米、野菜などにも命があり、その命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。

食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。



食事を準備してくれた人への感謝

☆給食センターでは、朝早くから約6000食の給食を作っています

へたを切ったり、芽をとったり、機械でできないことは手作業でしています



1釜で1200人分の煮物や汁物を炊くことができます

葉物野菜は1枚ずつバラバラにし、水槽をかえて3回洗います



おいしくできたよ。残さずに食べてくれるとうれしいな。

異物がないか確認しながら食材を並べ、オープンで焼きます



個数ものは間違いがないように、2回数えて食缶に入れています



ごはんも給食センターで炊いています



戻ってきた食缶は、ひとつひとつ手洗した後に、高圧洗浄機で洗います

