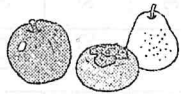


# 給食だより 11月



中野区立江古田小学校  
令和3年10月27日  
校長 岡本 賢二  
栄養士 小嶋 彩奈

秋も一段と深まってきました。朝夕は寒さを感じるほど冷え、日中との温度差が大きく体調を崩しやすい時期です。給食では温かいものや旬の根菜類などを多く取り入れていきます。冬の寒さに備え、残さず食べて元気よく過ごしましょう。

## 給食目標「食事作法を身に付けよう」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、普段みなさんには見えないところで働いている方々の御苦労があります。直接お礼を言える機会は少ないですが、挨拶や姿勢などの食事作法を身に付け、感謝の気持ちを表していきましょう。

### 姿勢よく食べましょう！



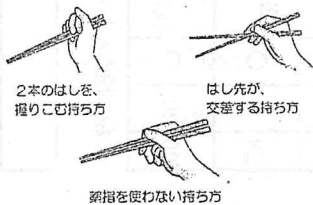
こんな姿勢になっていませんか？



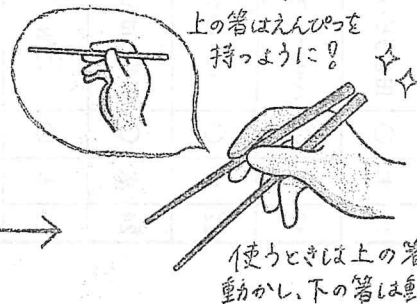
挨拶をしっかりとしましょう！

### お箸を正しく持ちましょう！

～正しくない箸の持ち方～



～正しい箸の持ち方～



上の箸はえんぴつを持つように！

使うときは上の箸だけを動かして、下の箸は動かしません。

## 食育目標「郷土の味に触れよう」

郷土料理は、地元でとれる食材を使い独自の調理法で作られたその土地ならではの料理のことをいいます。日本全国には昔から受け継がれてきた郷土料理が数多く存在します。ここでは、給食で提供している郷土料理をいくつか御紹介します。ぜひ御家庭でもお試しください。

### のっぺい汁



10月の給食で提供した「のっぺい汁」は新潟県の料理として知られていますが、実は全国各地に伝わる郷土料理です。季節の野菜をふんだんに使った、とろみのある汁物です。

### 材料 1人分

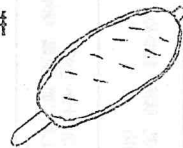
鶏肉	…10g
大根	…25g
にんじん	…10g
ごぼう	…10g
干椎茸	…1g
里芋	…30g
食塩	…0.6g
しょうゆ	…2.2g
片栗粉	…1.5g
だし汁	…130g

※地域によっては魚介を使用することもあります。

### 作り方

- ① 里芋は切りぬめりを取る。
- ② だし汁を煮立てたら鶏肉をほぐしながら入れ、すべての具材を加える。
- ③ 調味料を加え、里芋に火が通るまで加熱する。
- ④ 最後に水溶き片栗粉でとろみを付けたら完成です。

### 五平餅



「五平餅」は炊いたご飯をつぶし、串に固めてみそやしょうゆベースのタレを塗って焼いた、主に中部地方で親しまれている郷土料理です。11月の給食に登場します。

うるち米	…30g
もち米	…10g
赤みそ	…2g
本みりん	…2g
清酒	…2g
しょうゆ	…4g
砂糖	…4g
白すりごま	…0.8g
くるみ	…0.8g
ピーナッツ	…0.8g

串 (割り箸など)

- ① 米を合わせ炊く。
- ② くるみとピーナッツを刻んでおく。(大きさはお好みで。)
- ③ みそからピーナッツまでの調味料と食材を煮立てタレを作る。
- ④ ご飯を軽くつぶすように混ぜ、1人分を取り串に成形し、タレを表面に塗る。
- ⑤ 5分ほど焼き、程よく焦げ目が付いたら完成です。

### 深川飯風 炊き込みご飯



東京都の郷土料理です。昔、漁師の町だった深川(現在の江東区)ではあさり(ハマグリ)が沢山採れたため、あさりを使った「深川飯」が誕生しました。本来はご飯に汁をかける料理ですが、給食では炊き込みご飯風にし、1月の給食で提供予定です。

精白米	…60g
食塩	…0.15g
しょうゆ	…0.4g
あさり(水煮でも◎)	…15g
油揚げ	…8g
ねぎ	…15g
清酒	…1g
食塩	…0.1g
しょうゆ	…2.6g
砂糖	…0.8g
みりん	…1g
白ごま	…1g
糸みつま	…5g

- ① 洗米し、食塩としょうゆを入れて炊く。
- ② 油揚げは細く、ねぎは斜め切り、みつまは2cm幅に切っておく。
- ③ あさりと油揚げを酒～みりんまでの調味料で煮て、最後にねぎを加えて味を整える。
- ④ 炊けたご飯と具材を混ぜ合わせ、ごまとみつまをかけた後完成です。  
※具材とご飯を一括に炊き込む方法でもOKです。