

# 11月 食育だより

佐久市学校給食北部センター



11月号

日本の秋は実りの季節。「自然」に感謝し五穀豊穡を祭る感謝の秋です。

11月24日は和食の日、和食を通じて秋の味覚を味わいましょう。

## 「だしで味わう 和食の日」



和食文化 国民会議

伝えよう、和食文化を。

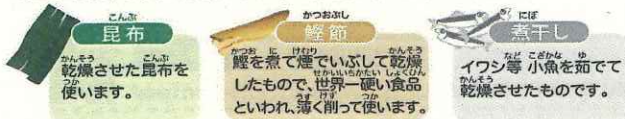
11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしてきたのです。

### 和食の基本の形(一汁三菜)とは?

日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜」があります。お米を炊いた「ごはん」、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜」(おかず)、漬物(香の物)を組み合わせた食事が、和食の基本の形「飯・汁・菜・漬物」です。この基本形を使うと、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。また、おもてなしにも日々の食事にも使えるため、長く続いてきた形なのです。

### いろいろな「だし」!

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。



ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしいだしになるヨ!

### 「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

- 1 日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。
- 2 正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域のひととともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。
- 3 和食はだしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえ、健康につながります。
- 4 季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う語を使い、春夏秋冬の季節感を大切にします。

### 大切にしたい伝統行事と行事食

<p><b>11月</b></p> <p>●おせち料理</p> <p>●雑煮</p>	<p><b>五節供</b></p> <p>人日の節供 1月7日 七草がゆ</p> <p>上巳の節供 3月3日 ちしし舟、路のついでい物</p> <p>端午の節供 5月5日 柏餅、ちまき</p> <p>七夕の節供 7月7日 そろめん</p> <p>重陽の節供 9月9日 食用菊のお返し、菊心巻</p>
--	---

一般社団法人 和食文化国民会議 後援: 文部科学省・厚生労働省・農林水産省



### 和食クイズ

## Quiz

1 次のうち、旬が冬の食材はどれでしょうか?

- A ウニ
- B ホヤ
- C マグロ
- D カキ

4 箸のマナーに反する行為を「嫌い箸」と言います。いったん取りかけてから他の料理に箸を動かすことを何と言いますか?

- A 洗い箸
- B たたき箸
- C くわえ箸
- D 移り箸

### みんほで

## 「和食」クイズに挑戦しよう!

2 昆布は日本のどこで主に採れるでしょうか?

- A 東京都
- B 日本中どこでも
- C ほとんど北海道だけ

5 しょうゆは大豆、食塩、あと2つの原料で作ります。関係のない原料はどれでしょうか?

- A 小麦
- B 米
- C 微生物

3 味には基本五味といって、5つの味があります。甘味、塩味、苦味、酸味、あと1つは何でしょうか?

- A 辛味
- B うま味
- C 渋味
- D 雑味

6 次の4つの食材のうち、音から日本のだしを作る時にあまり使われていなかったのは次のどれでしょうか?

- A 干し貝柱
- B 昆布
- C かつおぶし
- D 煮干し

※和食クイズの正解: 1-C 2-C 3-B 4-D 5-B 6-A

### 今が食べ時! さつまいも 作って食べよう!

#### さつまい

【材料 4人分】 サラダ油 大さじ1、豚肉 50g、にんじん 1/3本、さつまいも 1/2本、はくさい 50g、長ネギ 10cm、みそ 30g、水分 600cc、だしパック 1ヶ

【作り方】 ①なべに油を入れ肉を炒める。②にんじんも軽く炒めて水を入れ煮る。③にんじんがやわらかくなったらさつまいもを入れ煮る。④白菜、長ネギを入れ最後にみそをいれたら出来上がり。

♡家にある野菜でできるよ!  
♡さつまいもが入ると汁がぐっと甘みがましておいしい!

#### さつまいもの重ねに

【材料 4人分】 さつまいも 1本、りんご 1個、水 適宜、砂糖 大さじ1~3、塩 1グラム

【作り方】 ①さつまいもは厚めの半月か輪切りにし、水にさらしてアクをとる。りんごは厚めのイチヨウ切り、水にさっとさらす。②なべにさつまいもとりんごと、水をひたひたより少なめに入れ、砂糖、塩を入れ柔らかくなるまで煮る。(りんごから水分がでます) ③なべでそのまま蒸らして味をしみこませて出来上がり!

#### スイートポテト

【材料 4人分】 さつまいも 中1本、バター(マーガリンでもよい)10g、砂糖 大さじ2(20g)、牛乳 大さじ2~4、塩 少々、卵黄(つやだし用) 1/3個

【作り方】 ①さつまいもは皮をむき輪切りにして水でさらす。(3分)耐熱皿に入れラップをレンジで柔らかくなるまでチンする。②やわらかくなったさつまいもをマッシャーでつぶし、さとう、バターを混ぜながら、牛乳で滑らかになるまで少しずつ加える。③細長く形を整えて、表面につや出し用の卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼く。

#### さつまいものサラダ

【材料 4人分】 さつまいも 1本、水 適宜(ひたひた)、塩 少々、マヨネーズ 適宜(大さじ1~2)、こしょう 少々、黒ゴマ 少々

【作り方】 ①さつまいもは皮をむき角切りにして水でさらし(3分)、小鍋でゆでてざるにあけてあら熱をとる。②ボールにうつし、塩こしょう マヨネーズを混ぜて出来上がり!





# 11月 予定献立表

今月の給食目標  
「笑りの秋に感謝して食べよう！」

食欲の秋、収穫の秋、感謝の秋、  
食べ物に感謝し食べ物を大切にしましょう。

令和2年11月1日

佐久市学校給食北部センター

月	日	献立名		赤の仲間		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー(kcal)		一口メモ
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 手 砂糖	<6群> 油脂類	たんぱく質(g) 脂質(g)	食塩相当量(g)	
2	月	ごはん	和風うめチキンあげ おかかあえ しいものみそしる	とりにく	きざみのり	ねぎ梅		でんぶん、さとう	揚げ油(米油)	632	763	ちんげん菜 きゃべつ・大根 長ねぎ・かぼちゃ はくさい・りんご お米・米粉パン
4	水	ごはん	あかうおのかすづけやき 信濃路あえ とんじる	かつおぶし		のざわなづけ	キャベツきゅうり			30.8	35.6	季節のおいしい食材を 地域の農家の畑から、北 部給食センターに届け いただきます。
5	木	ソフトめん	まっちゃミルクビーンズ もやしとコーンのおひたし カレーうどんじる くだもの(みかん)	かつおぶし		こまつな	もやし、ホールコーン			27.3	31.8	今月は、冬物野菜が中 心です。ごはんも新米に 切りかわります。自然の 恵みと地域の方の勤労に 感謝し、心をこめて食事 のあいさつをしましよ う。
6	金	ごはん	みそだれやきにく つぼづけあえ 根菜のごまじる	ぶたにく	みそ	にんじん	長ねぎ	さとう	ごま油	667	805	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
9	月	ごはん	じゃがぶたキムチ 切干大根のはりはりづけ すましじる	ぶたにく		にんじん、にら	玉ねぎ、白菜キムチ	じゃがいも、しらたき、さとう	ひまわり油	614	747	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
10	火	中佐郡小学校 お楽しみ献立 ☆アップル パン	☆ハンバーグきのこソースがけ ☆糸寒天とささみの中華サラダ ☆かぼちゃの米粉シチュー ☆くだもの(柿)	ハンバーグ			玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ	中ざら糖		793	975	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
11	水	ごはん	☆ぼうちっプス 海そうサラダ ☆信州プレミアム牛肉を使った ハヤシライス	ぼうちっプス			玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ	中ざら糖		715	860	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
12	木	コッペパン	チリコンカン コーンサラダ わかめスープ	ぶたにく、だいたい	いんげんまめ	にんじん	玉ねぎ	ひまわり油		610	742	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
13	金	ごはん	さばのカレー風味やき きゃべつの梅あえ すつまじる	まさば		こまつな	キャベツきゅうり、えのきたけ、ねぎ梅	さとう	白いりごま	646	755	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
16	月	ごはん	ししゃもの南蛮づけ 約し草のゴマさなこあえ けんちんじる チーズ	ししゃも		ししゃも	長ねぎ	でんぶん、さとう	揚げ油(米油)	643	774	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
17	火	コッペパン	タンダーチキン しゃきしゃきポテトサラダ たまごのスープ	とりにく		ヨーグルトプレーン	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	598	729	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
18	水	ごはん	サケのみみじやき 切干だいこんのサラダ だいこんとあさりのみそしる	さけ	みそ	にんじん	切干大根、きゅうり	さとう	マヨネーズ	637	774	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
19	木	ソフト ラーメン	にたまご きゃべつとささみのサラダ にくみそスープ くだもの(みかん)	ゆでたまご			キャベツ、きゅうり	さとう	ごま油	708	813	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
20	金	ごはん	すきやきに こまつなとチーズのおひたし こおりどうふのみそしる	ぶたにく、やきどうふ		サイロチーズ	玉ねぎ、白菜、長ねぎ	さとう、しらたき、でんぶん	ひまわり油	617	751	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
24	火	米粉パン	やきフランク ひじきのレモンマリネ 糸かんでんスープ	フランクフルト			キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)	さとう	ひまわり油	702	890	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
25	水	ごはん	ちくわのカレーあげ すつまいものサラダ だいこんのみそしる	やきちくわ		青のり	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ	さつまいも	マヨネーズ	689	855	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
26	木	コッペパン	チーズオムレツのミートソースかけ マカロニサラダ 切干だいこんのスープ ジャム(ブルーベリー)	チーズオムレツ、ぶたにく		にんじん、ピーマン	玉ねぎ			679	804	いただきます  おたのしみ献立 中佐郡小学校 おたのしみに♡
27	金	東中 お楽しみ献立 ☆ごはん	☆さんぞくやき ☆ツナコーンサラダ ☆かきたまじる ☆くだもの(りんご)	とりにく		にんじん	りんご、玉ねぎ	さとう、でんぶん	揚げ油(米油)	692	835	いただきます  おたのしみ献立 東中学校 おたのしみに♡
30	月	ごはん	ほっけの西京漬けやき 春さめとささみの中華サラダ かぼちゃとんじる ラ・フランスゼリー	ほっけ西京づけ			キャベツ、きゅうり	はるさめ、さとう	ごま油	658	786	いただきます  おたのしみ献立 東中学校 おたのしみに♡

\*献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	24	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満
11月小学校平均値	662	27.2	28%	348	2.5	239	0.69	0.67	3.3	5.3	2.4
中学校基準値	830	30	20~30%	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5	2.5未満
11月中学校平均値	818	31.9	28%	373	3.1	270	0.86	0.77	39	6.5	3.0