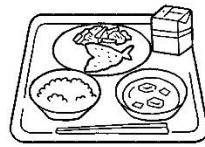


給食だより



ようやくさわやかな風が吹き始め、秋の訪れを感じられるようになりました。秋は、様々な作物が収穫を迎える時期でもあります。給食にも秋の食材がたくさん登場する予定です。どんな味や香りがするのか、五感を使って味わって食べてみましょう。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

毎年11月24日は「和食の日」。私たちの伝統的な食文化「和食」について、どのくらい知っていますか？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月には「五味五色を味わう献立」が登場しますので、お楽しみに！

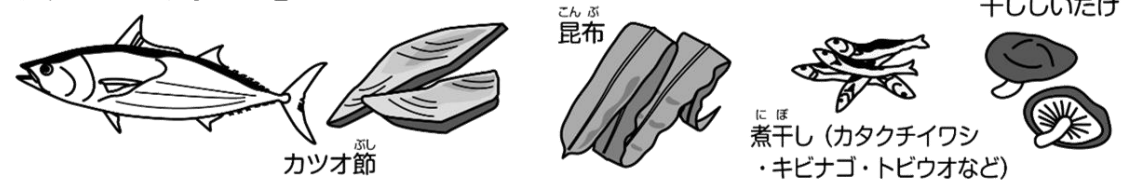
「和食」の4つの特徴



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

「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 —だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」 —米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



富谷市学校給食センターの給食目標を紹介します！

富谷市学校給食センターでは、年間指導計画をつくり、各学校において毎月計画的に給食指導が行われるよう工夫しています。今号の給食だよりでは、11月と12月の給食目標を紹介します。

	11月	12月
目標	宮城県や富谷市の食文化に関心を持つ。 (すすくすみやぎっ子 宮城のふるさと食材月間)	行事と食文化のかかわりに関心を持つ。
重点	食文化に関する理解 11 食文化に関する理解を深めよう 4 食文化に関する理解を深めよう	食文化に関する理解 11 食文化に関する理解を深めよう 13 食文化に関する理解を深めよう
おもな取組	<ul style="list-style-type: none"> 地場産品(宮城県産・富谷市産)を給食に取り入れます。 日本各地の郷土料理や世界各地の料理を提供し、他の地域の食文化に興味をもつきっかけづくりをします。 和食文化への興味関心を高めます。 自分が住んでいるまちで作られている食材について知るきっかけをつくります。 	<ul style="list-style-type: none"> 年中行事と食文化のつながりを考えます。 年末年始の行事食を通し、日本の食文化のよさに気がつくよう促します。 季節の行事食を通して、四季を楽しむ心を育みます。



「すすくすみやぎっ子 宮城のふるさと食材月間」とは

宮城県では、毎年11月を「すすくすみやぎっ子 宮城のふるさと食材月間」と定めています。宮城の海・山・大地が育む豊富な食材について、学校給食を通して児童生徒のみなさんによく知ってもらうことと、地場産品利用拡大のための取り組みです。



11月の献立には、宮城県の郷土料理や、県内・市内の食材を使った献立がたくさん登場します。この機会に、自分のまわりには、どんな食材やふるさとの料理があるのか探してみてくださいね。

お米は11月2週目頃から順次新米(富谷市産ひとめぼれ)に切り替わる予定になっています。また、富谷市産ブルーベリーのデザートも登場する予定です！



旬の給食献立レシピ！

—秋サケの香味ソースがけ(4人分)分量は目安です—

秋サケ(1切60g程度) …4切

下味…軽く塩こしょうを振っておく

片栗粉 …大さじ2程度 *加減してください

揚げ油 …適宜

酢 …大さじ1/2

砂糖 …大さじ1

濃口醤油 …小さじ2

ねぎ …10g

パプリカ(赤・黄)…計 20g

水 …大さじ2

一味唐辛子…少々 *加減してください

作り方

- ①下準備:ねぎとパプリカを粗みじん切りに、秋サケに下味をつける。
- ②鍋に◇の材料を入れ、ソースを作る。野菜の食感が残る程度に加熱する。
- ③下味をつけた秋サケに片栗粉をまぶす。余分な粉をはたき、揚げるかフライパンで両面を揚げ焼きにする。
- ③お皿に盛りつけたら完成♪

※パプリカは無糖を刻み加減してください