

# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和3年10月30日

## <今月の給食目標> 食事のあいさつをきちんとしよう

### 「和食」を見直そう!

ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。「和食の日」は、日本人の伝統的な和食文化を改めて見つめ直し、その大切さを考える日として制定されました。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。

学校給食では、和食を多く取り入れています。本校では24日に港区食育推進事業献立として一汁三菜の献立を予定しています。ご家庭でも話題にいただければと思います。



## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

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

## 新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示(※)が目立つようになりました。給食のお米も新米に切り替わる季節です。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、様々なものに加工されてきました。また、味噌や酢、日本酒をつくるためにもお米は欠かせません。日本の食文化をつくる、とても身近で大きな存在のお米を、改めて噛みしめて味わいたいですね。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

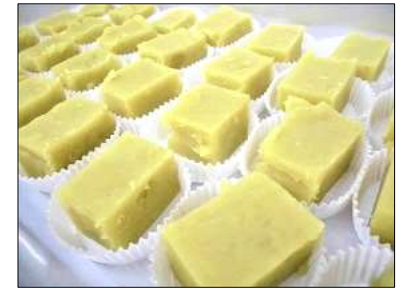
### お米からできるもの



## 食育推進事業献立を実施しました

9月30日、「都民の日」にちなんで東京都の郷土料理を実施しました。「深川めし」は、あさりが入った炊き込みご飯です。昔、深川地区が漁師町だった時代、あさりがたくさん獲れたことから、あしりをたくさん使ったご飯が「深川めし」と呼ばれるようになりました。

「芋ようかん」は、東京の浅草が発祥です。茹で上がったさつま芋を熱いうちにつぶす工程が非常に大変でしたが、力と心を込めた丁寧な作業で滑らかな生地に仕上がりました。天板に流して冷やし、1つ1つカットして、カップに入れて完成!「ようかん」そのものを食べたことがないという子供たちも「甘くておいしい」と、よく食べていました。



朝ご飯を食べて  
**学力アップ**  
**体力アップ**

〜つくってみませんか〜  
塩鮭を使った手作り鮭そぼろです。  
おいしいアレンジもいろいろ!

### <鮭そぼろ> 作りやすい量

(材料)	目安
塩鮭切り身	300g (約5切れ)
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1・1/2
みりん	小さじ2

- ① 鮭を焼く。
  - ② 鮭の身をほぐす。(骨を丁寧に外す)
  - ③ フライパンに調味料と②の鮭を入れて加熱する。
  - ④ 焦げないように炒って水分をとばす。
- ※ 醤油の量は、鮭の塩加減の状態を見て調節してください。

### アレンジ例

楽しみながらお試しください。

#### <卵焼きやオムレツに>

卵の黄色にサーモンピンクが入り、色合いもよいと思います。朝ご飯だけでなく、お弁当のおかずにもいいですね。

#### <いろいろ混ぜて丼に>

茹でて刻んだオクラや納豆、ちりめんじゃこ、ごま、海苔などと混ぜてご飯にのせれば、食べ応えのある丼になります。パスタにも合うと思います。

#### <野菜炒めやサラダに>

キャベツやほうれん草のソテーに加えると、鮭のうま味で野菜もおいしく食べられます。バターや醤油で味付けして大根おろしを添えてもいいですね。