



# 11月給食だより

令和5年11月  
小山市立乙女小学校

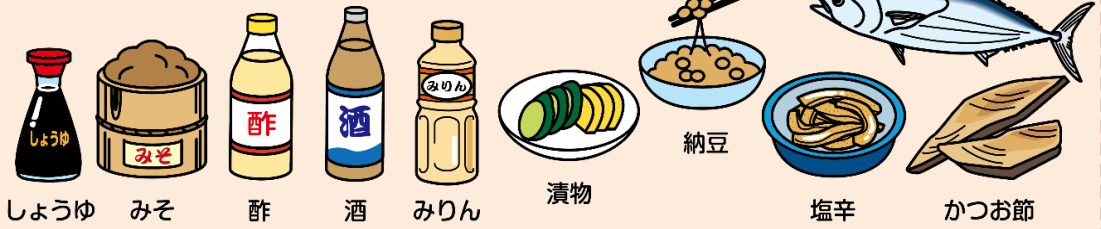


## ふるさとの食文化を知ろう！

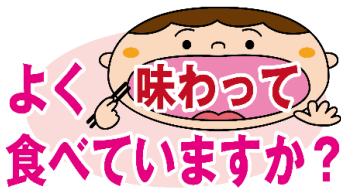
「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



### 日本の伝統的な発酵食品

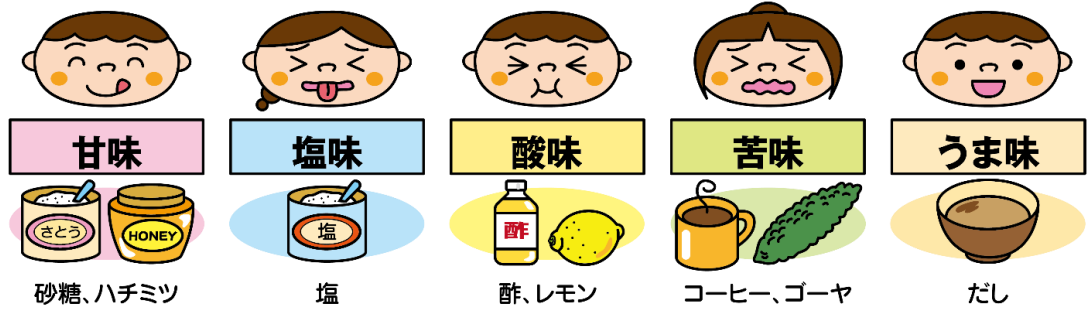


## ◎11月8日は、「いい歯の日」です！



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### 5つの基本味と代表的な食べ物



### 歯と口の健康を保つには？

★食べた後は  
しっかり歯を  
みがく



★カルシウムを  
意識してとる



◎11月6日(月)～10日(金) 読書週間献立

いろいろな本の中に登場する料理や食材を再現した「読書の秋」と「食欲の秋」のコラボ給食です。今年、次の本から選出しました。学校の図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください。

- 6日：「給食番長(よしながこうさく作より)」「あきやさいのあきわっしょい! (林木林作より)・・・森のきのこカレー
- 7日：「男子☆弁当部 オレらの友情てんこもり弁当(イノウエミホコ作より)」・・・ピビンバ丼
- 9日：「おしゃべりなたまごやき(寺村輝夫作より)」・・・厚焼き玉子
- 10日：「14ひきのかぼちゃ(いわむらかずお作より)」・・・かぼちゃコロッケ  
「小さなスプーンおぼさん(アルフ=プリョイセン作より)」・・・マカロニスープ

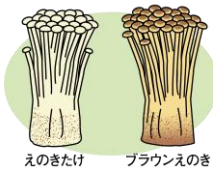
◎11月16日(木) 地場産物

「ラムサールふゆみずたんぼ米」と「ラムサールホンモロコ」が今年も登場します。

「ラムサールふゆみずたんぼ米」は、ラムサール条約湿地登録された「渡良瀬遊水地」周辺のたんぼで環境にやさしい農法で栽培されています。安全・安心なお米で、水分が多く、お米の甘みをしっかり味わえます。ふゆみずたんぼ米実験田推進協議会で生産しています。

ふゆみずたんぼ米栽培とあわせて、渡良瀬遊水地周辺の水田を活用し、コイ科の川魚「ラムサールホンモロコ」の養殖をしています。食味はたんぱくて、骨がやわらかく、まるごと食べられます。料亭にも使用される高級魚で、コイ科の魚ではもっとも美味とされています。

えのきたけ



えのきたけ ブラウンえのき



野生のえのきたけ

晩秋から早春にかけて、エノキ、コナラ、カキなど広葉樹の切り株や枯れた幹から生えるきのこです。野生のものは茶色でカサが大きく、一般的に売られている白くて細長いえのきたけとは見た目が異なります。最近では、野生種と栽培種をかけた「ブラウンえのき」も店頭で見かけるようになりました。えのきたけは、古くから食べられてきた食用きのこの一つですが、現在のような菌床栽培が広まったのは1960年代以降のことで、長野県を中心に生産されています。菌床栽培は、コーンコブミール(トウモロコシの芯を細かく砕いたもの)や米ぬかなどから作る培地に菌を植え付け、成長に合わせて一定の温度や湿度を保ちながら育てます。栄養面では、ビタミンB群やカリウム、食物繊維を多く含むほか、リラックス効果があることで注目される「GABA」が豊富です。

給食レシピ紹介

11月13日献立より

【豚肉とごぼうのかりん揚げ】

〈材料〉4人分

- ・豚もも肉 … 200g
- ・おろし生姜 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・ごぼう … 1/2本
- ・米粉 … 40g
- ・揚げ油 … 適量
- ★砂糖 … 大さじ2
- ★しょうゆ … 大さじ1
- ★水 … 小さじ1
- ・にら … 50g
- ・白ごま … 5g



おうちでもつくってみてね!

〈作り方〉

- ①豚肉は拍子切りにし、おろし生姜としょうゆで下味をつける。
- ②ごぼうは斜め切りにしてあく抜きをする。
- ③にらは2cmに切って下ゆでする。
- ④豚肉とごぼうに米粉をつけて揚げる。
- ⑤★をフライパンで熱してタレを作り、③と④と白ごまをからめて出来上がり。

甘辛い味付けで子どもたちにも人気のあるメニューです。かみごたえもありますので、よくかむことで、歯と健康にもよいです。