いただきます　No 7

船橋市立金杉台小学校
給食だより
令和８年度　11 月号

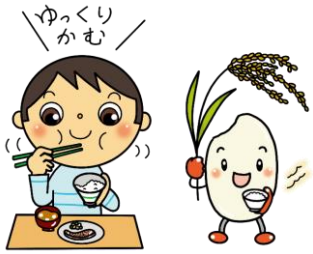
いよいよ冬の到来が近づいてきました。寒さが増してきて、体調を崩したり、風邪をひいたりしている人はいませんか？石けんを使った手洗いとうがい、栄養バランスとれた食事で、寒さに負けない強い体を作りましょう！

ご飯の良さを見直しましょう!

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

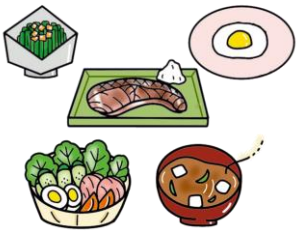
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



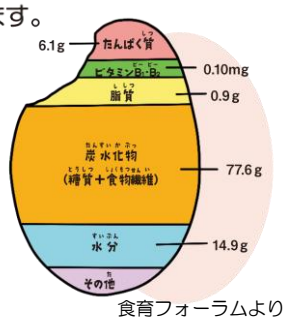
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



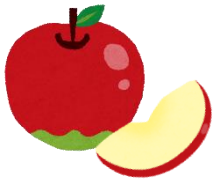
食育フォーラムより
※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

図書室とコラボしたお話給食

給食では、10 月、11 月に図書室とコラボしたお話給食を行いました！
11 月４日（水）「丸ごと宇宙カレー」から「丸ごと宇宙カレー」を提供予定です！
写真は「ねこのようしょくやさん」から
「ねこのつまみ食いハンバーグ」です♪



給食レシピ紹介



揚げアップルパイ

材料（1 人分）	
りんご	４０g
グラニュー糖	１１g
レモン汁	０．５g
餃子の皮	１枚
油	適量

作り方

① りんごは洗い、皮をむいて、いちょう切りにする。
② りんご、グラニュー糖、レモン汁を鍋で煮詰める。
③ 餃子の皮に②をのせて包み、油で揚げる。

♪給食では 11 月 16 日に提供します♪

11月24日はいい和食の日

「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことです。中心となるのは、「ごはん」と「だし」の旨味。「ごはん」を美味しく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物や煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬物「香の物」があり、その組合せが和食の基本の形「飯・汁・菜・漬物」です。

その中でも特に、「だし」とは昆布やかつお節などから、水やお湯を使って旨味を引き出したものです。「だし」の旨味は、和食の基本となります。

和食の「4つ」の特徴

1 多様で新鮮な食材



日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとにたくさんの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

2 自然の美しさの表現

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



3 健康的な食生活

和食は栄養のバランスを取りやすく、だしの旨味によって、動物性脂肪や食塩の摂り過ぎを抑えることができます。



4 年中行事との関わり

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や地域の人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。





「和食」クイズにみんなで挑戦しよう！

問1 地域でとれた食べ物を、その地域で食べることを何という？

A. フードマイレージ　B. 地産地消
C. 医食同源　D. 郷土料理

問2 おせち料理のエビにはどんな願いが込められているかな？

A. 長生き　B. まめに働く
C. 豊作　D. 子孫繁栄

問3 舌で感じる味覚は5種類。甘味・塩味・酸味・苦味、あと一つは？

A. 渋味　B. 辛味
C. 雑味　D. うま味

問4 昆布がよく育つ海の水の温度はおよそ何度くらいまでかな？

A. およそ30度　B. およそ28度
C. およそ25度　D. およそ20度

問5 秋にとれる鰹は何という？

A. 一番鰹　B. 初鰹
C. 上り鰹　D. 戻り鰹

問6 緑茶がとれる一番おいしい時期はいつかな？

A. 4～5月　B. 6～8月
C. 9～10月　D. 11～12月

※「和食」クイズのこたえ　問①：B　問②：A　問③：D　問④：D　問⑤：D　問⑥：A