



食べてみんな元気

食育だより
令和4年11月号
知立市学校給食センター



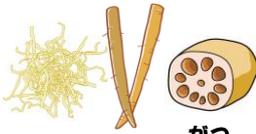
予定献立表が9月号からリニューアルしています。アレルギー対応食や料理の食べ方、説明などをお伝えするようになりました。気づいていましたか。予定献立表にも記載しましたが、11月の学校給食は特別な献立の日が多くあります。そこで、食育だよりで詳しく紹介します。

11月8日 「いい歯の日」



「118」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。むし歯や歯周病など、口の中の病気があると、食べ物がよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

よくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は、食べ物のかすや細菌を洗い流す作用があり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。11月8日の給食には、かみごたえのある切り干し大根やごぼう、れんこんが使われています。



11月14～18日 「地元の味を楽しむスペシャル週間」

愛知県は秋から冬にかけて収穫する食材が多くあります。そこで、11月14日(月)～18日(金)は、知立市や愛知県の食材をふんだんに使用した、地元の良さを感じられる給食を提供します。

●知立市産の食材

しいたけ



知立市の就労継続支援A・B型事業所「空」では、しいたけを栽培しています。生しいたけは肉厚で、干ししいたけは香りがいいです。

- 14日 空さんの白だし汁【干ししいたけ】
- 15日 地産地消マーボー豆腐【生しいたけ】

ローゼル



知立市のNPO法人かきつ畑♪でローゼルが栽培されています。かきつ畑♪が開催している「畑de学校」で小中学生が収穫したローゼルを、給食で食べることができます。

- 14日 ローゼルゼリー
- 17日 ローゼルジャム

大豆

食育だより10月号で紹介したアグリ池鯉鮒の大豆を今月も使用します。

- 14日 知立大豆と鶏肉の揚げ煮



豆腐

知立市産大豆を原料にして、市内の株式会社マルツネが知立市の子供たちのために特別に製造してくれます。

- 14日 空さんの白だし汁
- 15日 地産地消マーボー豆腐



●愛知県産の食材



週間中の給食は、全ての料理に愛知県産の食材が使用されています。その数は、なんと29種類！予定献立表の下に「愛知県産の食材」が記載されているので、料理の食品と合わせてみてください。

●地元の郷土料理

16日

ひきずり

牛肉の代わりに鶏肉を使用したすきやきです。由来は、鶏肉を引きずるように焼くなど諸説あります。

18日

煮味噌

西三河に伝わる郷土料理です。季節の野菜を中心に豆みそで煮込むので、体が温まります。



11月24日 「和食の日」



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。料理だけでなく、自然や年中行事との関わりも和食の魅力です。

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>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>3 自然の美しさや季節の移ろいを表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

和食に欠かせない「ご飯」

米は、日本人にとって欠かせない作物です。

給食のご飯の米は、通年「あいちのかおり」

ですが、11月21日は「愛ひとつぶ」を提供します。

もちりとして上品な甘みをもつ「愛ひとつぶ」は、

「猛暑にも負けない、おいしい米を作りたい」という思いから

16年かけて完成させた愛知県

の新ブランド米です。



日本人が発見した「うま味」

和食に欠かせない、だしの「うま味」は、明治時代に池田菊苗博士が発見しました。

だしによるうま味の違いを感じられるように、

汁物のだしを11月24日は「花かつお」と昆布、

干しいたけ、25日は「煮干し」でとります。

だしの素材とうま味成分

◆ 昆布…グルタミン酸

◆ かつお節、煮干し…イノシン酸

◆ 干しいたけ…グアニル酸



学校での取り組みを紹介

知立中学校「給食を感謝して食べようキャンペーン」

生徒会執行部の3年生 榎 淳さんが「2年生のときにクラスで残食を減らす取り組みをしていて楽しかったので、全校に広めたい」と発案し、給食センターの調理員と栄養教諭にインタビューし、給食の調理動画と共に全校生徒に発信しました。

給食センターでインタビュー → 全校生徒に発信 → アンケートをタブレットで提出



どんな仕事を、どんな気持ちでしていますか。



塚本亜美さん 内田飛臣さん 榎 淳さん

動画をみたことで、給食が食べられるのは当たり前ではないし、栄養教諭や調理員の方々のいろいろな思いが詰まっていると分かった。

たくさんの方が私たちのことを強く思い、遠くから見守ってくださっているように感じた。

生徒会アンケートより