

給食だより

11月に入り、寒い日が少しずつ増えてきました。あたたかいものを食べて、体を温め体調管理に気を付けましょう。そして、今月は「和食の日」があります。日本の食文化などについて触れてみませんか？

11月の献立について

○11月15日 川崎の郷土料理「ならちやめし」

この日は川崎の郷土料理のならちやめしが出ます。ならちやめしはもともと、奈良の東大寺などのお寺で食べられていたもので、豆を入れ、お茶を使って炊いたごはんでした。江戸時代のころ、川崎は東海道の川崎宿と呼ばれ、そこにならちやめしを出しているお店がありました。江戸時代の旅は、朝の暗いうちに江戸（今の東京）を出て、多摩川を越えると川崎でちょうどお昼になったそうです。そこでこのならちやめしが入り、川崎宿の名物になりました。

○11月21日 行事食「和食の日」

この日は、和食の日の行事食です。11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから「和食」の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、「和食の日」となりました。いろいろな食材を使うことが多い和食は、体に必要な「体をつくる」「体の調子を整える」「エネルギーになる」の3つの働きをバランスよくとることができます。よくかんでしっかりといただきます。

○11月25日 新献立「もやしのおかか炒め」

「もやしのおかか炒め」は、新しいこん立です。「おかか」とは「かつおぶし」の別名です。かつおぶしは、かつおという魚をゆでて乾燥させた保存食で、日本に古くからある食べ物です。この日のおかか炒めのように、けずって混ぜたり、「だし」にしたり、和食には欠かせない食べ物です。かつおぶしのうま味が出ておいしくなることはもちろんのこと、筋肉や血液などの「体をつくるもとになる栄養」をとることができます。おかかのうま味を味わっていただきます。

○給食で使用している季節の食品

ごぼう、さつま芋、里芋、じゃが芋、大根、チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、白菜、ほうれん草、みかん、りんご、さけ、さば

また、^{こんげつ}今月は^{ねん}年2回の^{かい}自校献立^{じこうこんだて}があります。実施日は^{じっしび}11月^{がつ}29日^{にち}（^{きん}金）です。

^{こんげつ}今月の^{じこうこんだて}自校献立

- チャーハン
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}
- とり肉のから揚げ^{にく}
- ピリ辛白菜スープ^{からはくさい}
- 湘南ゴールドゼリー^{しょうなん}

今回の自校献立は、給食委員会アンケートで1位と2位だったチャーハンと湘南ゴールドゼリーを取り入れました。

チャーハンは、給食室の手作りです。お米を炊いて一から作ります。

スープは、季節の食品である白菜、長ねぎを使用したり、にんにくを入れて、体が温まるスープを考えました。当日の献立を楽しみに待っていてください。

^{わしょく}和食の^{きほん}基本の^{かたち}形（^{いちじゅうさんさい}一汁三菜）とは

日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜」があります。お米を炊いた「ごはん」、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜」（おかず）、漬物（香の物）を組み合わせた食事が、和食の基本の形「飯・汁・菜・漬物」です。この基本形を使うと、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。また、おもてなしにも日々の食事にも使えるため、長く続いてきた形なのです。

