

給食だより 11月

令和6年10月31日
川崎市立鷺沼小学校

秋も深まり、ぐっと冷え込むようになりました。温かい汁物がいっそうおいしく感じられます。11月には勤労感謝の日があります。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が全国各地で行われた日でした。食卓を支えるすべての人、そして自然の恵みに感謝する気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にしましょう。

11月の給食のおしらせ

寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取入れるようにしました。特に日本の食文化について考える献立を取り入れました。

●季節の食品

ごぼう さつまいも 里芋 ジャガイモ 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

●行事食「和食の日」 11月22日（金）

ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のトロみ汁

11月24日は和食の日です。「いい日本食」の語呂合わせから「和食」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。「豆腐と大根のトロみ汁」に使用するえのきたけが、献立は3gですが、5gに変更になります。

●新献立「もやしのおかか炒め」

下ゆでしたにんじんともやしをごま油で炒め、砂糖としょうゆで調味し、チンゲン菜とから炒りし、たけずり節、白いりごまを加えて作ります。

11月の給食紹介

なら茶めし

川崎の郷土料理

なら茶めしは、豆を入れてお茶を使っていただいたご飯のことです。給食では、いり大豆と十穀米、しょうゆを入れて、アレンジしました。ごま塩をふって食べます。江戸時代、川崎は東海道の川崎宿と呼ばれていました。ここに、なら茶めしを出しているお店がありました。朝早く江戸（今の東京）を出て、多摩川を越えると川崎につきます。川崎宿で、なら茶めしを食べながら一休みすることが人気だったので、川崎の名物になりました。



おでん

給食では肌寒くなるとおでんが登場します。具材は9種類入ります。（結びこんにゃく、こんにゃく、大根、にんじん、とり肉、焼きちくわ、がんもどき、揚げボール、うずら卵）

かつおでとっただし汁でじっくり煮込むので、だしのうまみと具材の味が合わさり深みのある味わいになります。よくかんで食べるよう指導しています。

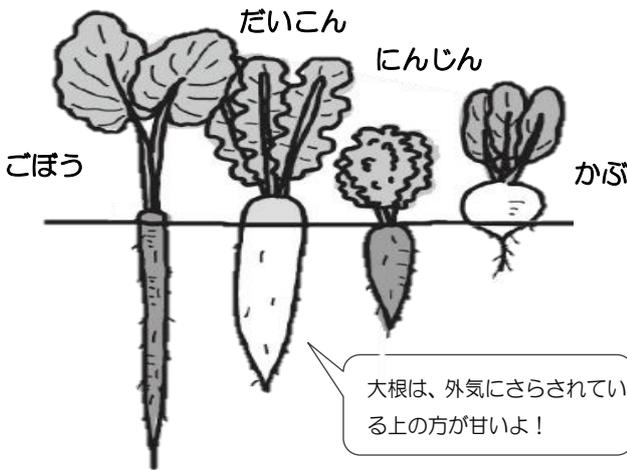


🥕 根菜がおいしい季節です 🥕

根菜とは、土の中に育つ根、茎、葉を食べる野菜のことをいいます。秋～冬にかけて旬を迎える野菜が多いです。

根菜は、寒くなるほど甘味が増します。これは、寒さで凍らないように水分が減り、糖度が高くなるからです。

また、根菜には、冬の体に魅力的な栄養素が豊富に含まれます。給食でも、旬の根菜がたっぷり入った汁物が多く登場します！味わって食べましょう。



「便秘解消」

食物繊維には水溶性と不溶性がありますが、根菜の多くに含まれるのは不溶性食物繊維。腸内で水分を含んで膨らみ、便の排出を促します。ただし、水分が少ないと便を固くしてしまうため、一緒に水分をとりましょう。

「消化吸収を助ける」

大根やヤマイモに含まれるジアスターゼなどの酵素は、でんぷんの消化をうながしてくれます。

*レンコン、ヤマイモ、サトイモなどには、「ムチン」が含まれるとお伝えしましたが、ムチンとは異なる成分でした。かつては植物性のヌルヌルした成分もムチンと呼んでいたこともありましたが、現在では動物性のものだけを指すということです。

公益財団法人 腸内細菌学会 用語集 ムチンより

「からだを温める」

根菜はビタミンEを豊富に含むものが多いです。ビタミンEは毛細血管を広げて血行を促進します。そのため、からだを温める作用があります。

日本の食生活の知恵を知ろう！

世界一の長寿国である日本は四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、風土に適した料理を作りあげてきました。日本料理によく使われる体に良い食べ物を、“まごわ(は)やさしい”で覚えましょう。

「まごわ(は)やさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

