給食だより11月

令和８年１１月　　学校

１１月の目標
感謝して食べよう

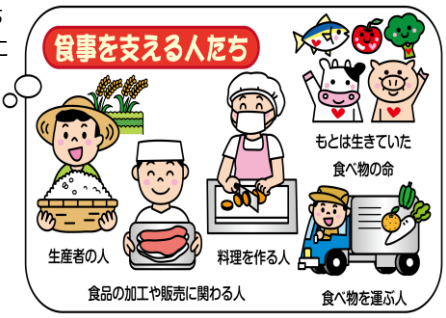
秋が深まり、紅葉も鮮やかに色づいています。日が暮れるのもずいぶん早くなりました。
11月は実りの秋だけでなく、7日に「立冬」、8日「いい歯の日」、23日「勤労感謝の日」、24日「和食の日」など、食にまつわる日が多くあります。自然の恵みと多くの方々の働きについて改めて考え、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われ、この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日にもなっています。
食べることは、生きた物の命をいただき、命をつないでいくことです。
また、たくさんの人の勤労に支えられています。感謝の気持ちを忘れず、日々の食事を大切にいただきましょう。





11月は地産地消月間です

「茨城をたべよう」という茨城の特産物が書かれたマークを学校やお店などで見かけたことはありませんか？ 茨城県では、家庭の日である毎月第３日曜日を**「茨城をたべようDay」**、そこから始まる1週間を**「茨城をたべようWeek」**とし、茨城の特産物を県民に知ってもらい、おいしく食べようという取り組みをしています。



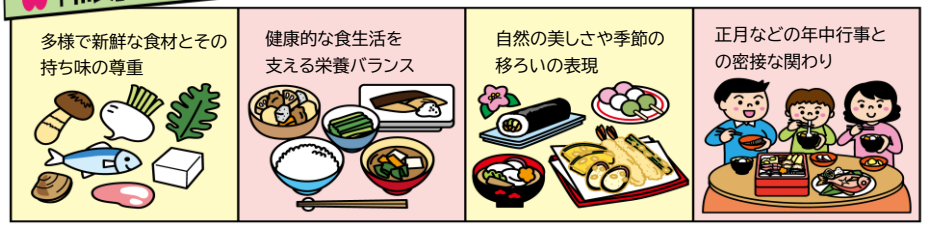
給食では、茨城県産のものはもちろん、ひたちなか市の食材もたくさん使って地産地消に力を入れています。県民みんなで県産食材を食べて地元を応援しましょう。

今月の「茨城をたべようWeek」は
11月15日(日)から11月21日(土)までです。

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

11月24日は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている日本の伝統的な食文化。日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。いつまでも健康に過ごすためにも、日々の食生活に和食を取り入れ、受け継いでいきましょう。

「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの



１１月の給食について

★ **茨城県産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。**
（米、牛乳、さつまいも、れんこん、大豆、豆腐、油揚げ、豚肉、鶏肉、鶏卵、さば、めひかり、小松菜、ほうれん草、チンゲンサイ、キャベツ、白菜、長ねぎ、大根、人参、かぼちゃ、しめじ、マッシュルーム　など）

★ **給食を通じた国際理解の一環として、**
11/6（金）に台湾バナナを提供します。※中学校のみ

今月の減塩ポイント

～だしを活用しよう～



出汁（だし）をとる際に使用するかつお節や昆布、煮干し、干しいたけなどには、うま味成分が豊富に含まれています。濃いめに出汁をとってスープや汁、煮物などに使用することで、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を減らすことができ、少ない塩分でもおいしく仕上がります。また、異なる食材のうま味を組み合わせることで、風味やコクが引き立ち、うま味が何倍にも強まります。上手に活用して塩分の取り過ぎを防ぎましょう！

美味しく減塩♪ 美味しおレシピ

みぞれ汁

＜１人当たり＞
エネルギー　１０３kcal
食塩相当量　１．０ｇ

【材料】（4人分）

・鶏こま肉	140g
・大根	5～6cm
・厚揚げ	100g
・えのきたけ	40g
・人参	1/5本
・白菜	大き目の葉1枚
・長ねぎ	1/2本
・しょうゆ	大さじ1強
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・塩	少々
・片栗粉	小さじ1
・出汁パック	1～2包
・水	550ml

＜作り方＞

① 大根はすりおろしておく。白菜は葉と軸に分けて短冊切り、人参はいちょう切り、長ねぎは小口切り、えのきは石づきをとり半分に切ってほぐしておく。厚揚げは食べやすい大きさに切っておく。
② 鍋に水と出汁パックを入れて火にかける。沸騰したら中火にし、5分ぐらい煮出し、鍋から取り出す。
※ 出汁パックを揺らすと濃い出汁が取れます。
※ 出汁パックを破って粉ごと入れても美味しく仕上がります。
③ ②でとった出汁に、人参、白菜の軸、えのき、鶏肉を加えて煮る。
④ 火が通ったら、厚揚げ、大根おろし、白菜の葉の部分を加えさっと煮る。調味料を加えて味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤ 器に盛り、仕上げに長ねぎを散らす。