



平成22年度  
第7号  
我孫子市立並木小学校



11月23日は勤労感謝の日です。普段何気なく食べている食事ですが、食事ができるまでの過程にいろいろな人々の手がかかっていることを考えながら「いただきます」「ごちそうさま」をいう気持ちを育てたいものです。

## ♪ 我孫子の畑は七色畑 ♪

我孫子市には全国的に有名な特産品はありませんが、「我孫子の畑は七色畑<sup>なないろばたけ</sup>」といわれるようにいろいろな野菜が生産され、市場に出回るほか、直売所や産直の店、無人販売所で売られています。並木小の給食でも、10月から地元農家の方の作った野菜を使用し、食育に役立てています。

### 11月は千葉千消月間です<sup>ちさんちしょう</sup>

「千葉千消」は地域で生産されたものを地域で消費する、という意味の「地産地消」の字を置き換えたもので、千葉県内で生産されたものを千葉県内で消費しようという取り組みを表しています。メリットとしては「新鮮でおいしい物が手に入る」「作り手がわかり安心」「地域経済の活性化につながる」「輸送距離が短いため、二酸化炭素の排出が抑えられ環境に良い」ことなどがあげられます。

我孫子市内では米やいろいろな野菜が生産されており、小中学校の給食でもお米は我孫子産米を使用しています。また、野菜も収穫時期に合わせて市内産や県産のものを購入しています。地域で生産された食品を食べることで、食べ物や食文化に興味を持ちそれらを大切に作る心が育ってほしいと願っています。

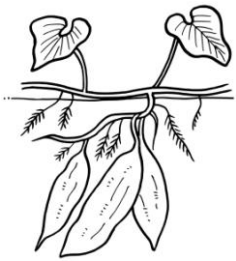
また11月には、各学校で、「千葉千消デー」として米や野菜だけでなく、水産物などの千葉県産品を活用した学校給食を実施し、それらをもとに食育を行う予定です。

秋になって、千葉県でもさつまいもや里芋、かぶや葉物野菜などが収穫される時期になりました。

並木小学校では、22日に県産のさつまいもや地元農家の作った野菜などを使用した千葉千消献立を実施予定です。

# 今月の旬 『さつまいも』

栄養；食物繊維、ビタミンC、ビタミンB群、カリウムなど



さつまいもは江戸時代に中国から沖縄（琉球王国）、鹿児島（薩摩藩）を経て伝わってきました。沖縄ではカライモ、鹿児島ではカライモ、琉球芋、関東ではさつまいもと呼ばれています。これはさつまいもが伝わってきた土地の名前からついたものです。

さつまいもは甘くてほくほくしています。これは糖質が多い証拠。糖質の豊富なさつまいもは日本でたびたび起こった飢饉のときみんなの命を救った食べ物です。その栽培方法を研究し確立したのが「青木昆陽」です。

また、ビタミンや食物繊維が豊富にあり、主食だけではなく、おやつや汁物にも活躍する頼もしい食品です。

## 11月の行事・イベント献立

11月4日(木)創立記念献立

並木小の創立記念日のお祝いとして、お赤飯、祝いまんじゅうの献立です。並木小の誕生日をみんなでお祝いしましょう！！



### 給食レシピ\*大根とあぶらあげのうま煮



今月は、和食の煮物が苦手な子が多い中、10月の献立でよく食べてくれていた「大根とあぶらあげのうま煮」を紹介します。

これからの冬大根がおいしい季節にピッタリの煮物です。

#### 材料（4人分）

- だいこん …400g(細め大根 10cm 位)
- 鶏肉 …80g
- あぶらあげ …60g(大2枚)
- おろししょうが …3g
- 車ふ …10g(2~3枚位)
- しょうゆ …50g(大さじ3)
- (薄口しょうゆがあれば薄口しょうゆで)
- 酒 …15g(大さじ1)
- 砂糖 …18g(大さじ2)
- みりん …16g(大さじ1)
- だし汁 …300cc

\*給食の大量調理の分量を基にしています。だし汁、調味料の量についてはご家庭の鍋の大きさに合わせて調節してみてください。

#### 作り方

- ① 油揚げはザルの上で湯をかけて油抜きしたあと、2×3cm 位の色紙切りにする
- ② くるまふはぬるま湯でもどしたあと、水を切って4~6等分に切る
- ③ 大根は乱切りにして軽く下ゆでした後、ひたひたのだしで煮る
- ④ 調味料と油揚げ・車ふを加えて煮る
- ⑤ 大根に火が通り、車ふもやわらかくなったら、味を調べてできあがり

\*車麩(くるまふ)はおふの仲間で、輪の形をしています。北陸地方ではよくつかわれる食材ですが、スーパーで手に入ります。煮物に入れて煮込むと、とろんとしたやわらかいお肉のような食感になります