

🍁 きゅうしょくだより 11がつごう

流山市立南流山第二小学校

あさゆうひ こ ひ おお たいちよう くず ひと ふ
朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜの
よぼう には きそくただ せいかつ えいよう しょくじ てあら たいせつ
予防には、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事・うがい・手洗いが大切です。

ちばを食べよう！ちばの食育月間～千産千消月間～

ちばけん おんだん きこう ゆた だいち めぐ しょうのうさんぶつさんしゅつがくれいわ ねんさん
千葉県は、温暖な気候と豊かな大地に恵まれ、主要農産物産出額(令和4年産)は、
ぜんこくだい い やさい かん ぜんこくだい い るい かん ぜんこくだい い さまざま のうりん
全国第4位、野菜に関しては全国第3位、いも類に関しては全国第4位で、様々な農林
すいさんぶつ せいさん なか にほん らっかせい ぜんこく い し
水産物が生産されています。中でも、日本なし・落花生などは、全国1位を占めています。

ちばけん しょくい とく しゅん しょくざい もと ほうふ がつ ちばけん
千葉県では、食育の取り組みとして旬の食材が最も豊富な11月を「千産千消
げっかん さだ ちばんちしょう ちばんちしょう ちばけん ち ちばけん
月間」と定め、千産千消(地産地消の地を千葉県の千にアレンジし、千葉県でとれたも
のちばけん しょうひ しょくいすいしんかつどう けんかぜんいき じっし
のを千葉県で消費すること)による食育推進活動を県下全域において実施していま
す。

きゅうしょく ちばけん しょくざい かつよう しょくい すす
給食においても千葉県の食材を活用して、食育を進めています。

きゅうしょく つか こまつな なかれやましない のうえん おも こうゆう
給食で使う小松菜は、流山市内の農園から主に購入し
こまつな しょうび ぜんじつ しゅうかく
ています。この小松菜は、使用日の前日に収穫をしている
しんせん おい
ので、新鮮で美味しいです。



小松菜のマフィン(11月14日の給食より)

【材料(マフィンカップ5個分)】

小麦粉110g、ベーキングパウダー5g、グラニュー糖50g、卵2個、
バター40g、生クリーム30cc、小松菜30g

【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。小松菜はゆでて、少量の水を加えてフードプロセッサーでペースト状にする。
- ②室温に戻したバターをボールにいれ、白っぽくなるまで混ぜ、グラニュー糖を加えてよく混ぜる。卵をいれてよく混ぜる。生クリームと小松菜を入れて混ぜ、小麦粉・ベーキングパウダーを3回くらいに分けて入れ、さっくり混ぜる。
- ③②を型にいれて、180℃のオーブンで約25分焼く。(焼き時間は、オーブンによって調整してください)

日本人の伝統的食文化「和食」

11月24日は、「いい日本食」の
語呂合わせで「和食の日」

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食は、日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食の文化です。和食には次のような特徴があります。

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



② 栄養バランスにすぐれた健康的な食生活



③ 自然の美しさや季節のうつろいの表現



④ 正月などの年中行事との密接な関わり



だしで味わう和食の日

11月21日の給食



給食では、和食メニューの日は、昆布と削り節(さば・鰹・いわしの)にぼし混合削り節を使い、3時間以上かけて、じっくり「だし」をとっています。11月21日は、揚げじゃがいものきんぴらと豆腐のみそ汁に「だし」を使います。

和食に使われる日本のおもな「だし」は、かつお節や昆布、煮干しや干しいたけなどの乾物を、水で戻したり煮たりして、うま味を引き出したものです。「だし」は、食材にうま味や香りを加え、素材の味を引き出し、料理をおいしくします。「だし」は、和食の味のもとになっています。

「だし」を効かせると、薄味でもおいしく感じられるので、減塩にもつながります。また、昆布とかつお節の合わせだしのように違う種類のだしを組み合わせると、それぞれのうま味(グルタミン酸とイノシン酸)が何倍にも強くなることが知られています。

