

# 給食だより



## 11月



港区立赤坂中学校  
令和2年10月30日

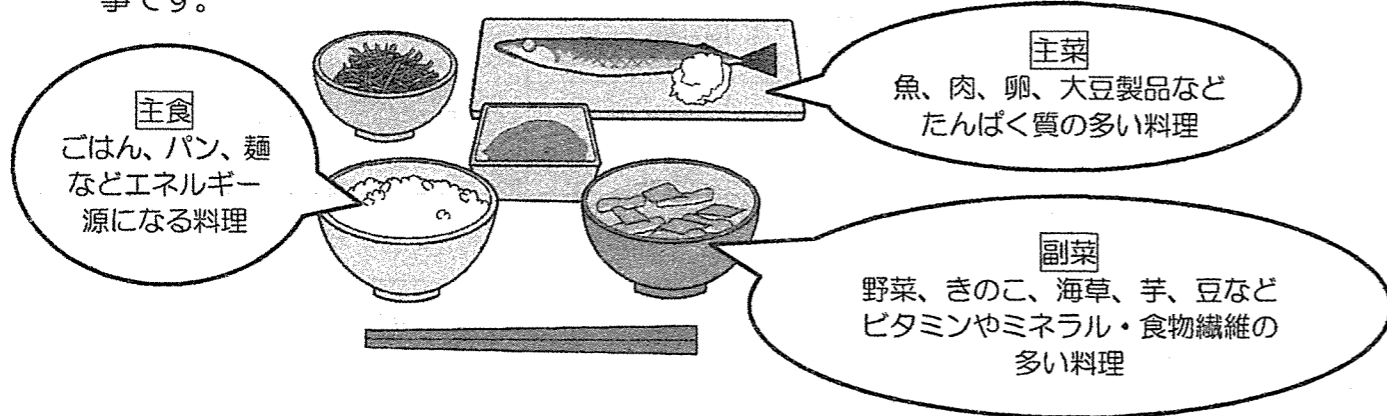
朝晩冷え込むようになり、秋の深まりを感じる季節となりました。「実りの秋」という言葉があるように、穀物や果物など数多くの食材が旬を迎えています。

10月末からは、赤坂中の給食室にも新米が届いています。今月は、ごはんを中心とした「日本型食生活」について紹介します。

## 日本型食生活のススメ

### ●日本型食生活とは？

主食のごはんを中心に、主菜や副菜をそろえて様々な食品を食べる食生活の事です。



### ●主食・主菜・副菜をそろえると何が良いの？

栄養素の違った料理を組み合わせると、身体に必要な栄養素をバランス良くとることができます。栄養バランスの良い食生活を続ける事は、未来の生活習慣病の予防につながります。

### ●どの料理をどれだけ食べたらいいの？

そんなときは、毎日の給食の量や組み合わせを思い出してみてください。活動量や体格によっても差がありますが、給食1食で成長期に必要な1日の栄養素の約3分の1を取れるようにしています。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は、いい(11)日本食(24)のころ合わせて「和食の日」です。この日は、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」とされています。

24日の給食では、だしを味わう料理を予定しています。

### ●いろいろなだし

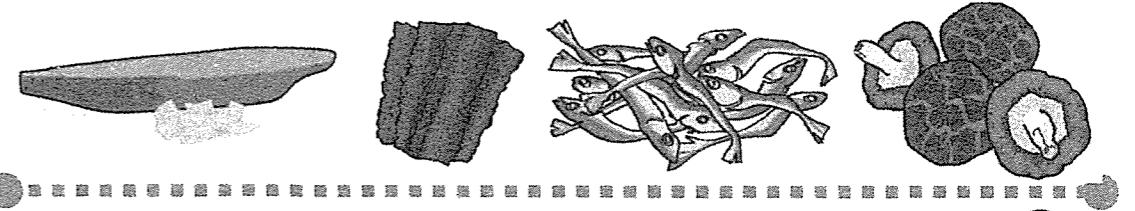
だしとは、食品からうま味成分を引き出した液体です。だしのもつうま味は料理の味付けの基本となり、少ない調味料で薄味に仕上げることができます。

普段、皆さんは給食ではどんなだしを味わっているのでしょうか？紹介したいと思います。



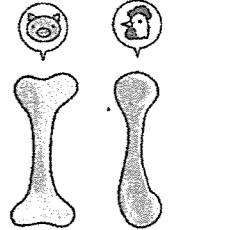
#### 【和食のだし】

みそ汁などの汁物は、削り節と昆布でとっています。削り節は、かつお節、さば節、ムロアジ節などを使い分けます。上品な香りを出したいすまし汁には、うすく削った削り節、コクを出したいうどんの汁には、厚く削った削り節など、削り方によって料理の仕上がりも変わります。煮物の時は煮干しや干し椎茸を使うこともあります。



#### 【洋食・中華などのスープのだし】

鶏ガラや豚骨を煮だして取ります。薄切りにした生姜やねぎなど、香りのある野菜を加えることで臭みが和らぎます。また、キャベツの葉や玉ねぎなど、その日使う野菜と一緒に煮込んで甘みを出しています。



### ★11月使用予定の特別栽培農産物★

- 5(木)熊本県 or 愛媛県産 早生みかん、6(金)青森県産 弘前ふじ(りんご)
- 10(火)青森県産 王林(りんご)、12(木)青森県産 王林
- 20(金)熊本県産 早香(みかん×ボンカン)、25(水)奈良県産 庄内柿
- 26(木)秋田県産 ぐんま名月(りんご)

※果物の生育や収穫状況により、使用する果物が変更となる場合があります。