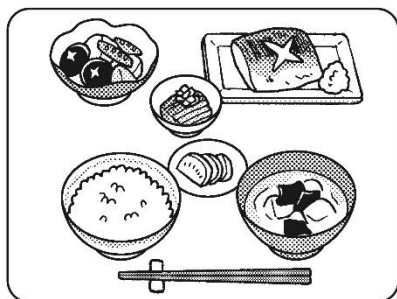


11月給食だより

足立区立東島根中学校

11月24日は和食の日

みんなで「和食文化」を守ろう！

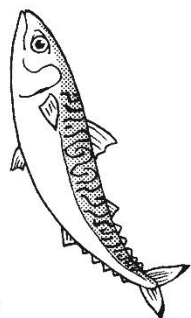


和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



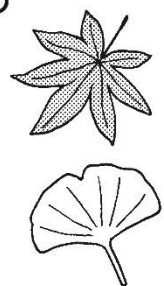
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



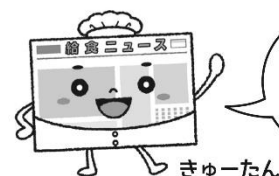
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう



小松菜一斉給食の日



足立区では年に1回、JA スマイル農業協同組合や生産農家の方々の協力で、足立区の地域の食材である小松菜を用いた給食を全小中学校で実施しています。

今年は11月18日（火）に実施予定です。

※小松菜一斉給食の日だけではなく、普段の給食で使用している小松菜も足立区産です。



「魔女の宅急便」より

「キキの肉団子のスープ」

読書月間に合わせて、本に出てくる食べ物や料理を給食で再現する BOOK 給食を提供します。

今回は、角野栄子さんの『魔女の宅急便』から「キキの肉団子のスープ」を作ります。『魔女の宅急便』のお話は、映画でもおなじみだと思います。13歳になったキキが相棒のジジと一緒に独り立ちの旅に出て、いろんな人と出会いながら成長していくお話です。キキのふるさとでは、毎年大晦日に大きな肉団子のトマト煮を作り、家族で食卓を囲んで1年間の思い出を語り合うそうです。



こまつなサラダ（11月18日献立より）



【材料 4人分】
小松菜 3株
キャベツ 2枚
もやし 1/2袋
ホールコーン 30g
ツナオイル漬け 1缶

★ごま油 大さじ1
★酢 大さじ1
★砂糖 小さじ2
★しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、小松菜はざく切りにする。
- ② 耐熱皿にキャベツ、もやし、小松菜をのせてラップし、電子レンジ600W4分加熱後水気を絞り冷ます。または、茹でる。
- ③ ツナは油をきる。
- ④ ★の材料を混ぜ合わせラップをして、電子レンジ600Wで30秒加熱し、冷ます。
- ⑤ ②～④とコーンを混ぜ合わせる。