

11月

給食だより



令和2年11月

吉川市学校給食センター

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。1日の気温の変化が大きくなっていくので体調を崩さないように気を付けましょう。11月24日は「いい日本食」のごろあわせで「和食の日」とされています。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。私たちが何気なく食べている「和食」の特徴や良さをあらためて知っておきましょう。



「和食」の特徴や良さをしろう



① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は海や山など豊かな自然に囲まれているため、各地で新鮮な食材が豊富にとることが出来ます。素材の味わいを活かす調理技術・調理道具も発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜（おかず）を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。うま味の「だし」を上手に使うことによって脂質や塩分を抑え、長寿や肥満防止に役立っています。



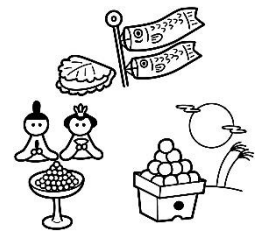
③ 自然の美しさや四季の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾ったり、季節に合った調度品や器を利用して季節感を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、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。



このように私たちは地形や気候などの自然の環境にも恵まれて「和食」をおいしくいただくことが出来ています。四季折々の旬の食材や行事食は給食でも意識して取り入れています。和食のすばらしさを受け継いでいきましょう。

給食のレシピ紹介

給食で登場する料理のレシピを紹介
します。今回は、「野菜のアーリオオーリオ」
です。

「野菜のアーリオオーリオ」

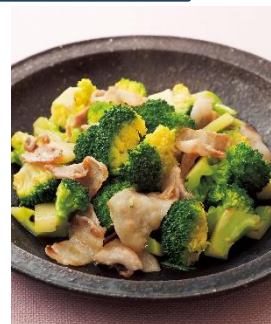


★材料（4人分）

スライスベーコン	40g	うす口しょうゆ	小さじ1
ブロッコリー	50g	塩	少々
キャベツ（短冊）	150g	こしょう	少々
にんにく（みじん）	1かけ		
オリーブオイル	大さじ1/2		

★ 作り方 ★

- ① ブロッコリーを子房にして固めに塩ゆでする
- ② ベーコンを1cm程度にカットする
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める
- ④ ベーコンを炒め、キャベツと①を加えて全体を和えるように炒める
- ⑤ うす口しょうゆと塩、こしょうで味を調えてできあがり



冷蔵庫にある他の野菜でもおいしいですよ！ 副菜に悩んだ時にはご家庭でも簡単に作れるおすすめのお品です。にんにくを炒めるタイミングで鷹の爪を加えるとちょっぴり大人の味を楽しめます。



保護者のみなさまへ

給食食材の放射性物質の簡易検査を行っています。尚、今までの検査結果はすべて不検出となっています。

☆7大アレルゲン除去献立について ※必ずお読みください。



学校給食では7大アレルゲン除去献立の提供を実施しています。学校給食で実施する7大アレルゲン除去献立は、文部科学省により作成された『学校給食における食物アレルギー対応指針』に基づいて行いますので、調味料などに微量に含まれる食品に関しては除去の対象外となります。また、給食で使用する食材料については、同じ食品であっても異なるものが使用される場合があります。毎回必ず献立表に記載された使用食材料の詳細な情報についてご確認ください。

※献立表、給食だよりは、市のホームページで公表しています