

* 給食だより *

御宿町学校給食共同調理場

令和2年11月

きりっと澄んだ青空、赤や黄色に色づき始めた木々に、秋の深まりを感じます。10月は晴れた日が少なかったような気がします。その分、11月の秋空の下で、勉強やスポーツはもちろん、いろいろなことにチャレンジしたいですね!

今月は給食でも、季節感あふれる秋のメニューのほかに、『千産千消』、『いい歯の日』、『勤労感謝』、『和食の日』など、食にまつわる行事が盛りだくさんです。実りの季節である今、食べることにもぜひ関心を持ってほしいと思います。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p> <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>	<p>ウマ</p> <p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>
<p>ヒト</p> <p>犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>	<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の動きで、むし歯を予防します。</p>

11月24日は『和食の日』

2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から和食が注目されるようになりました。

和食文化国民会議において、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせと、五穀豊穰、実りの季節に『和食』文化の大切さを考える日として、『和食の日』が制定されました。



和食はユネスコ無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。



給食レシピ

★野菜たっぷりネギ塩豚丼★

〈材料〉作りやすい量・たっぷり5人分
 ・ごはん 5人分
 ・豚もも肉(小間れか切り落とし) 400g
 (お酒大さじ3をふりかけておく)
 ・にんにく ひとかけ
 ・もやし 300g
 ・にら 1/2わ
 ・にんじん 1/4本
 ・ねぎ 1本
 ・塩/黒コショウ 小さじ1/少々
 ・顆粒コンソメか中華だし 小さじ1
 ・レモン汁 小さじ2
 ・片栗粉 大さじ1
 (大さじ2の水で溶く)
 ・白ごま 大さじ1
 ・ごま油 大さじ2
 ※塩・コショウはお好みで、量を加減してください。

〈作り方〉

- ① ごまは小鍋で香りが出るまで弱火で煎る。
- ② 材料を洗って切る。にんにくはみじん切り、もやしはよく洗って豆の皮やひげをとる。にらは3cm長さ。にんじんは千切り、ねぎはななめ薄切り。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて中弱火にかけ、香りが出たら中火にして肉を炒める。
- ④ 肉の色が白くなったら、にんじんを炒める。しんなりしたら、もやしを炒める。
- ⑤ 塩コショウとコンソメで味付けし、おいしければ、にら、ねぎを加えて炒め合わせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を回しかけながら炒め合わせ、とろみがついたらごまとレモン汁を振り、かき混ぜて火を止める。ご飯にかけて出来上がり。