



11月24日いい日本食の日



R4年11月

宇都宮市立城山西小学校

～お子様と一緒にのお読みください～

11月24日は「和食の日」です。和食は食材そのものの味を大事にし、季節の移り変わりや年中行事と密接にかかわって育まれてきました。「だし」をとって「うま味」を生かした調理法は塩分や脂質をとる量を少なくすることができるため、栄養のバランスも整えやすく長寿や肥満防止にも役立っています。

給食の味噌汁のだしは、北海道産の長昆布とかつお節で約40分煮ておいしいだしを取っています。これからも、和食ならではの献立や日本の食文化を給食で提供していきたいと思います。

10月の手作り献立いろいろ



直径15センチの皮で作った手作りジャンボぎょうざ



城山地域の栗を贅沢に使って作った栗おこわの献立



バジル味とカレー味のライスコロッケ



ハロウィンのデザートは、かぼちゃのプリンです。農園のかぼちゃを上のにせました

古ざくら会みなさんにご協力をいただき、10月20日に1～2年生がさつま芋、里芋の収穫を行いました。さつま芋は、一人1本ずつ持ち帰りました。おうちの方とおいしく食べてくれたと思います。給食ではシチューや大学芋、煮物やデザートなど、色々なさつま芋料理を予定しています！

デザートのかぼちゃのプリンも、おかわりして食べられました。完食です！



味噌汁について



味噌汁は給食にもよく登場する料理です。味噌は大豆を発酵させて作る発酵食品なので、うま味の素のアミノ酸を多く含みます。具には、季節の野菜や海藻、貝やきのこを使うと、ビタミンやミネラル、食物繊維を効率よくおいしく摂取できます。

豚汁のような具たくさんの味噌汁は、おかずの一品にもなります。豆乳や牛乳を少し加えたり、キムチやベーコンなどを具材にした味噌汁も意外とおいしくいただけます。寒い時期、朝の温かい味噌汁が体を目覚めさせてくれます。

～11月7日の献立から～
城山地域学校園おすすめ

「これが城山の味だっぺアー献立」



城山地域の生産者の方にご協力いただきました。

ブリッツエン米・おひたし・箕うどん・牛乳
★みや美豚～城山の梨ソースがけ・焼き栗
★すりおろした梨でタレを作り、さっぱりとした脂身が特徴の豚肉「みや美豚」とコラボさせた料理です。

11月は地産地消月間です

感謝して食べよう

食べ物が私たちの口に入るまでには、たくさんの生き物の「命」や「自然」があり「たくさんの人の手」にお世話になっています。そのすべてに感謝する心をもちましょう。食べ物を無駄にしないことや心をこめて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをすることはとても大切です。