

給食だより

第3号 2025年11月
一宮市立朝日東小学校



「愛知を食べる学校給食の日」

地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。輸送コストがかからず新鮮で、おいしく、安心して食べられる食材を味わってみましょう！

* 見つけてね！11月18日の愛知県産の食材 *

- ごはん**・・・一年を通じて愛知県産のお米
- 牛乳**・・・一年を通じて愛知県産の牛乳
- 愛知の野菜入り春巻き**・・・キャベツ、れんこん
- 切り干しだいこんのキムチいため**・・・切り干しだいこん
- うきうきエッグスープ**・・・一宮市浮野地区産のたまご

作ってみませんか



＊ さばの竜田揚げ ＊

※20日(木)の給食で味わえます。

《 材料4人分 》

- さば切身 (50g程度) 4切
- おろししょうが 小さじ1/4
- おろしんにんく 小さじ1/4
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

《 作り方 》

- Aの調味料を混ぜ合わせ、さばの切身を30分程度漬け込む。
- ①の汁気を軽くとり、片栗粉をまぶす。
- 揚げ油を175～180℃程度に熱し、②を入れて、カラッと揚げれば、できあがり。

＼ 竜田揚げとは？ ／

しょうゆなどで下味をつけた材料に片栗粉をまぶして揚げた料理のことです。紅葉で有名な奈良県の竜田川から名付けられました。味付けした食材に片栗粉が白くまだらについた様子が、川面に浮かぶ紅葉と白い波に例えられています。料理を自然の情景に見立てる、和食ならではの風情のある料理名です。



日本人の主食「ごはん…米」

秋は米の収穫時期です。学校給食も11月中旬から新米に切り替わります。昨年度、米の価格が不安定になり、改めて米の大切さに気付いた人もいたかもしれません。米には、いろいろな品種があります。どんな違いがあるのでしょうか。

* こしひかり *

味や食感などの質がよい米で、作付面積、収穫量とも国内第1位の品種です。

* ななつぼし *

寒さに強く、主に北海道で栽培されます。最高ランクの人気品種の1つです。

* はつしも *

主に岐阜県で栽培され、霜の降りる11月頃収穫される、大粒の米です。

* あいちのかおり *

一宮市の学校給食にも使われています。粒が大きく香りがよいのが特徴です。



* あいちのこころ *

愛知県で開発された、猛暑に強い新品種で、今年から本格的な栽培が始まりました。



11月24日は「和食の日」

「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。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、自然を尊重する日本人の文化や習わしのことをいい、以下の4つが特徴として挙げられています。

新鮮な食材を活かす 調理の知恵



栄養バランスのよさ



四季折々を表す 美しい盛り付け



正月などの年中行事との密接な関わり

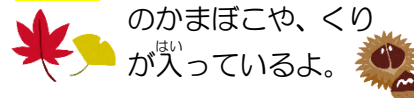


わしよクイズ にちょうせん!

問題

20日(木)の給食に登場する「吹寄煮」とは、どんな煮物？

ヒント: もみじといちょう型のかまぼこや、くりが入っているよ。



- 秋風で吹き寄せられた落ち葉を表現した煮物
- 台風を表現した煮物
- さくらが散る様子を表現した煮物

①: そとこま