



給食だより 11月号

東京農業大学稲花小学校
発行日 2019年10月19日
発行人 校長 夏秋啓子
栄養教諭 梅本葉月

秋も深まってきましたが、台風被害が続いています。特に、台風15号の災害の復旧もままならぬ状況の中、再び訪れた台風19号に際し、被害に遭われた方々には、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧をお祈りいたします。

台風15号による千葉県の農林水産業への被害額は、2011年3月11日の東日本大震災の農林水産業の被害額を上回ると言われています*1。台風19号により、さらに被害が拡大していることが予想され、今後の食品価格や流通への影響も計り知れません。これまで以上に、自然の恵みに感謝して、大切にいただきたいと思います。

※1. 日本経済新聞, 2019年9月26日,

<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO50248040W9A920C1L71000/>

さて、日本の11月は、たくさんの行事があります。給食の献立も行事に合わせた内容になっていますので、ぜひ行事の意味を理解しながら、毎日の給食を楽しんでください。

11月3日 文化の日

11月5日(火)は文化の日にちなみ、日本の秋を感じられるように「吹き寄せご飯」、「菊花和え」を提供します。吹き寄せご飯は、ぎんなんやイチョウ型のニンジン、しいたけなどを具材にして、色とりどりの落ち葉が集められたようなご飯です。菊花和えは、黄色の菊の花びらをゆでて野菜と和えた料理です。

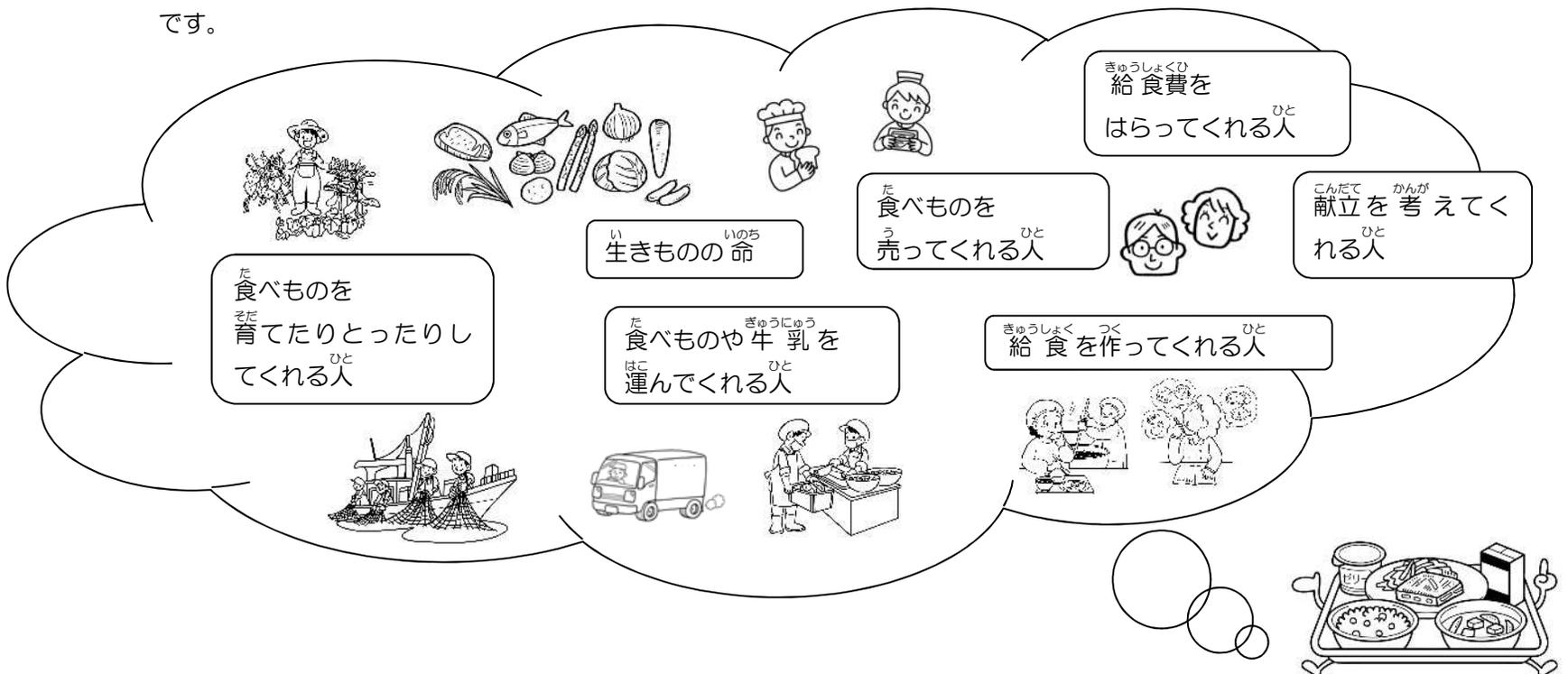
11月15日 七五三

11月15日(金)に、七五三をお祝いして、「手巻き カニちらし寿司」を提供します。七五三は、7歳と5歳と3歳の子供の成長を祝う年中行事です。関東では、満6歳、満4歳、満2歳になる年に行うそうです。



11月23日 新嘗祭・勤労感謝の日

11月22日(金)に、新嘗祭・勤労感謝の日にちなみ、児童が田奈の田んぼで育てたお米をおむすびにして提供します。1年生が田植えをしました。児童の力だけで育てることができたわけではありません。実習でお世話になった先生方、田奈まで連れて行ってくださったバスのドライバーの方々、田んぼを整え、田植えから稲刈りの間まで世話をしてくださった野路さんご夫妻や農芸化学科の先生方、稲を精米してくださった方、精米したお米を運んでくれた方々、献立を考えてくれた方々、調理してくれた調理スタッフの方々など、挙げるときりがなく皆さんの手によって、食べることが実現したお米です。



同様に、私たちの食生活は、食べ物と食べ物を作ったりとったりしてくれる人、食べやすく加工や調理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際には感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べたいものです。

■□■ 11月24日 和食の日 ■□■

11月24日は「いい和食の日」と語呂合わせをして、だしで味わう「和食の日」です。25日（月）から29日（金）までを「だしの週間」として、給食で「だし」として使われている食材を給食の時間に紹介します。

「だし」として使用する食材

- 25日(月) 昆布×さば節×かつお節
- 26日(火) あご（とびうお）
- 27日(水) とりがら、干し貝柱
- 28日(木) しょうが、たまねぎ、にんにくなどの野菜
- 29日(金) 昆布



食材が持つうまみ成分は、その組み合わせにより様々なおいしさを引き出します。たとえば、昆布（グルタミン酸）と鰹節（イノシン酸）を組み合わせると、昆布だしのみの場合よりも「うま味」を強く感じます。これは、野菜（グルタミン酸）と肉（イノシン酸）の場合も同じです。これらを「うまみの相乗効果」と言います。

味覚が発達する学童期に、様々な味を経験することで、素材のおいしさを認知することができるようになります。また、だしのおいしさを認知できるようになると、塩分（ナトリウム）が少なくても、味の満足感を得られ、生涯に渡って、塩分の摂取量を抑えた食習慣を築くことができるようになります。

「だし」について、一般社団法人和食文化国民会議のホームページに詳しい内容が掲載されていますので、ぜひご覧ください。：<https://washokujapan.jp/dashi-document/>

■□■ 11月29日(金) 育てた大根を食べる日 ■□■

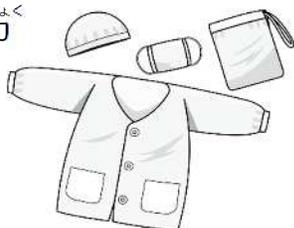
1年生が稲花タイムで育てている大蔵大根をおでんの具として提供する予定です。大蔵大根は、江戸東京野菜の一つで、東京都練馬区付近を原産地とする「秋づまり」という品種が原種と言われています※2。近年、世田谷区域で栽培されるようになりました。お尻が丸く詰まって肉付きがよく煮物や糠漬けに向いているそうです。台風で、何度も危機に瀕した大蔵大根、どうか、無事に収穫できますように。

※2 参考文献：「江戸の野菜」：野村圭佑，(株)八坂書房，2005年9月30日

◇ 給食の様子から ◇

給食日より4月号でも、お伝えした通り、給食当番の児童は、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯し、アイロンをかけていただきますようお願いいたします。また、その際、ボタンがとれたり、ほつれたりしてしまったり、各ご家庭で補修をしていただくと助かります。ボタンは、白に限らず、ご家庭にあるものでかまいません。

また、マスクを忘れた場合は、貸出しています。借りた場合には、使い捨ての新しいマスクでお返しいただくルールとなっています。早めに忘れずに、ご返却いただくようご協力をお願いいたします。



10月4日号の学校だよりで紹介があったように、冬瓜をいただきました。給食で、汁物の日に使用したいと考えています。

夏に収穫されますが、冬まで常温で保存できるので「冬瓜」と呼ばれています。泥付きの冬瓜を給食室で保管することはできないので、倉庫などで預かって、使用する当日の朝、給食室にお届けします。野菜についている土の中に隠れていた虫の卵が孵化したり、小さな虫が給食室の中で卵を産んでしまったりすることを防ぐために、給食室内では原則、野菜を保管しないことになっているからです。

使用した際は、給食の時間にスライドでお知らせします。

